



Exposition aux facteurs de stress et impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon en mars 2011 - Étude qualitative

Amina Hemdane, Hugo Rudy, Gesine Sturm, Carla de Stefano, Thierry
Baubet, Philippe Pirard, Yvon Motreff

► To cite this version:

Amina Hemdane, Hugo Rudy, Gesine Sturm, Carla de Stefano, Thierry Baubet, et al.. Exposition aux facteurs de stress et impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon en mars 2011 - Étude qualitative. [Rapport de recherche] Institut National de Veille Sanitaire; UTRPP EA 4403 UNIVERSITÉ PARIS 13. 2014. halshs-01386308

HAL Id: halshs-01386308

<https://shs.hal.science/halshs-01386308>

Submitted on 23 Oct 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Santé environnement

Exposition aux facteurs de stress et impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon en mars 2011

Étude qualitative

Sommaire

Abréviations	2
1. Introduction	3
1.1 La triple catastrophe du 11 mars 2011 au Japon	3
1.2 La situation des ressortissants français au Japon	3
1.3 La réponse de l’Institut de veille sanitaire	3
1.4 La collaboration Université Paris 13 – InVS	4
1.5 Enjeux de santé publique	5
1.6 Objectifs de l’étude	5
2. Matériels et méthodes	6
2.1 Choix de la méthode qualitative	6
2.2 Définition de la population d’étude	7
2.3 Composition de l’échantillon	7
2.4 Modalités d’identification, de sélection et d’inclusion des personnes	8
2.5 Collecte des données	9
2.6 Modalités de passation et d’enregistrement des données	9
2.7 Méthode d’analyse	10
2.8 Aspects éthiques et déontologiques	11
3. Résultats	12
3.1 Population de l’étude	12
3.2 Saturation des données	12
3.3 Analyse thématique	12
4. Discussion	41
4.1 Limites	41
4.2 Principaux résultats	41
5. Conclusion	43
Références bibliographiques	44
Annexes	45

Exposition aux facteurs de stress et impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon en mars 2011

Étude qualitative

Ont participé à ce rapport :

Amina Hemdane, Hugo Rudy, Gesine Sturm, Carla de Stefano, Thierry Baubet, Université de Paris 13-Sorbonne-Paris-Cité

Philippe Pirard, Yvon Motreff, Institut de veille sanitaire

Remerciements à :

Didier Cremniter, Louis Jehel, Natalie Prieto, Pascal Empereur-Bissonnet, Claire Gourier-Fréry

Abréviations

CHU	Centre hospitalier universitaire
Cnil	Commission nationale de l'informatique et des libertés
Cump	Cellule d'urgence médico-psychologique
ESPT	État de stress post-traumatique
GT	Groupe de travail
InVS	Institut de veille sanitaire
Ines	Échelle internationale de classement des événements nucléaires
IPA	Analyse interprétative phénoménologique
Peraic	(programme de) préparation de la réponse épidémiologique aux accidents industriels et catastrophes
UP 13	Université Paris 13

1 Introduction

1.1 La triple catastrophe du 11 mars 2011 au Japon

Le 11 mars 2011 est survenu un tremblement de terre d'une violence extrême (9.0 sur l'échelle de Richter) au large de l'île de Honshu au Japon entraînant un tsunami sur 600 km de côtes aux conséquences très importantes (près de 16 000 morts, et 3 000 disparus). En outre le tsunami a provoqué le 12 mars 2011 un accident grave sur la centrale nucléaire de Fukushima Daïchi (niveau 7 de l'échelle internationale de classement des événements nucléaires (Ines) (1 à 7)). Les rejets de la centrale essentiellement survenus entre le 12 et la fin du mois de mars ont entraîné une évacuation d'urgence obligatoire sur une zone correspondant à un large rayon autour de la centrale (20 km), ainsi que des contaminations notables du territoire de l'île de Honshu [1]. La gestion des populations évacuées, de l'activité des entreprises et des productions alimentaires issues des territoires contaminés a de lourdes répercussions économiques, sociétales et psychosociales sur l'île de Honshu et l'ensemble du Japon en général [2].

1.2 La situation des ressortissants français au Japon

La communauté française au Japon est importante. Au moment de la catastrophe, environ 10 000 Français étaient enregistrés volontairement auprès de l'ambassade de France dans ce pays. Il s'agit d'une population réputée très active et très éduquée. Il semble y avoir un net attachement à ce pays pour les résidents depuis plusieurs années. Il existe aussi en permanence des Français en transit sur les îles nippones.

Peu de ressortissants français étaient présents sur les préfectures touchées par le tsunami et l'accident nucléaire. Par contre l'essentiel, présent à Tokyo, a vécu le tremblement de terre, l'impact des événements sur la société japonaise, l'incertitude liée à l'importance des conséquences radioactives et les modalités de gestion qui en ont découlé (rapatriement ? possibilité de travailler ? confinement ? consommation d'aliments ? risques pour la santé ? fiabilité des mesures de radioactivité ?).

1.3 La réponse de l'Institut de veille sanitaire

1.3.1 L'enregistrement des ressortissants français au Japon

Le 18 mars 2011, compte tenu des incertitudes sur la gravité des conséquences du tremblement de terre, du tsunami et de l'accident nucléaire ainsi que des nombreuses situations de stress psychique auxquels les ressortissants français auraient pu être soumis, l'Institut de veille sanitaire (InVS) a proposé un enregistrement des ressortissants français ayant séjourné sur le territoire japonais depuis le 11 mars 2011. La finalité de cet enregistrement était de faciliter la réalisation des objectifs suivants :

1. estimer l'exposition des ressortissants français aux conséquences du séisme et proposer des mesures visant à limiter l'impact potentiel de ces expositions ;
2. préparer d'éventuelles études de suivi épidémiologique à plus long terme.

Ces deux objectifs concernent deux types de risque pour la santé humaine :

- la survenue de pathologies en lien avec l'exposition aux radiations ionisantes ;
- le stress post-traumatique et les autres conséquences psychologiques.

Les questionnaires d'enregistrement remplis depuis le 18 mars 2011 correspondent à près de 1 200 ressortissants français. La majorité de ces ressortissants français sont des personnes en âge de travailler puisque 85 % des répondants ont entre 20 et 60 ans. Les moins de 20 ans constituent 10 % de l'échantillon. L'essentiel des répondants sont des résidents au Japon (61 %) depuis au moins

1 an et 39 % étaient en voyage au moment des événements. Parmi ces 39 %, 10 % sont arrivés après l'accident. Si le questionnaire ne comportait pas de questions sur le statut familial, les remarques montrent qu'au moins 130 questionnaires concernent des familles. Certaines personnes ont également apporté des précisions concernant leur budget espace/temps, d'autres ont fait part de craintes pour leur santé ou ont relaté des situations de stress. Ces remarques étaient parfois associées à une question relevant principalement de la radioprotection. Enfin, 68 % des personnes recensées avaient quitté le Japon au moment où ils ont rempli le questionnaire et 25 % y séjournaient encore.

1.3.2 La mise en place d'un groupe de travail pluridisciplinaire

En juin 2011, un groupe de travail (GT) a été mis en place à l'initiative de l'InVS. L'objectif de ce GT était d'élaborer, au sein d'un groupe réunissant diverses compétences (psychiatres, épidémiologistes), une réflexion partagée visant à mieux apprécier les expositions de cette population particulière à cet événement et à ses conséquences exceptionnelles (tant dans leurs durées que par leurs modalités de survenue). Le GT avait également pour objectif de se prononcer sur la pertinence et la faisabilité d'éventuelles études concernant les facteurs de stress et l'impact psychologique au sein de la cohorte des personnes enregistrées.

Les membres extérieurs à l'InVS de ce GT étaient :

- Professeur Thierry Baubet, responsable de la Cellule d'urgence médico-psychologique (Cump) de Seine-Saint-Denis ;
- Professeur Didier Cremniter, responsable de la CUMP de Paris ;
- Professeur Louis Jehel, psychiatre au Centre hospitalier universitaire (CHU) de Fort-de-France ;
- Docteur Nathalie Prieto, responsable de la CUMP Rhône-Alpes.

Trois de ces personnes sont intervenues auprès de ressortissants Français rapatriés.

Les agents de l'InVS faisant parti du GT étaient Claire Gourrier-Fréry qui travaille sur le programme « santé mentale » ainsi que les membres du programme de préparation de la réponse épidémiologiques aux accidents industriels et catastrophes (Peraic) en les personnes de Philippe Pirard, Yvon Motreff et Pascal Empereur-Bissonnet.

Compte tenu des contraintes humaines, logistiques et financières, le GT a recommandé dans un premier temps la réalisation d'une étude qualitative portant sur l'exposition aux facteurs de stress et sur l'impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon lors de la catastrophe. C'est cette étude qui est traitée dans la suite du document.

1.4 La collaboration Université Paris 13 – InVS

Afin de réaliser l'étude, une convention de collaboration a été signée entre l'InVS et l'université Paris 13 (UP 13). Ainsi, les deux parties ont co-rédigé le protocole de l'étude et assuré le déroulement de l'étude dans une concertation mutuelle.

L'InVS a réalisé et transmis la sélection des personnes susceptibles de participer à l'étude. L'Institut s'est également assuré du respect des obligations relatives à la protection des personnes, telles que prévues par la loi n°78-17 du 6 Janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, et plus particulièrement de la gestion des consentements exprès, de la conservation des données après la réalisation de l'analyse, du suivi et de l'orientation des personnes interrogées. Enfin, l'InVS a contribué au financement de l'étude sous la forme d'une subvention à l'UP 13.

De son côté, l'UP 13 a assuré la mise en œuvre de l'étude qualitative en réalisant les entretiens, transcription, codages et analyse en concertation avec l'équipe de l'InVS. Le résultat des entretiens a été transmis à l'InVS dans le respect des dispositions de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.

1.5 Enjeux de santé publique

Les études épidémiologiques post-catastrophes montrent des impacts psychologiques et de santé mentale auprès des populations exposées à court comme à moyen et long terme [3]. Ces impacts sur la santé mentale sont parfois importants et sévères. Ils sont liés au caractère dramatique du vécu de l'événement mais aussi aux multiples conséquences sur l'environnement et la qualité de vie qui en résultent [4]. Les éventuels impacts positifs des bouleversements auxquelles les personnes ont été exposées ne sont en règle générale pas abordés par ces études épidémiologiques.

À notre connaissance la question d'un stress ou d'une souffrance possible des ressortissants français n'a pas été abordée en profondeur.

Les médecins et psychologues des Cump qui sont intervenus auprès des ressortissants rapatriés ont fait état d'observations de souffrances psychiques aiguës et craignent pour certaines personnes la survenue de troubles de la santé mentale possibles à plus long terme.

Les ressortissants français présents au Japon après le 11 mars 2011 ont été soumis à un événement aux conséquences potentiellement multiples en matière de facteurs de stress, interagissant sans doute de façon complexe et répétitive. Plusieurs questions peuvent être posées :

- Comment ces personnes ont vécu les événements et les conséquences du tremblement de terre de Tohoku et de l'accident ?
- Quel a été l'impact de l'événement sur leur vie ?
- Les rapatriés sont-ils revenus au Japon ?
- Souffrent-ils d'un point de vue psychologique ou de santé mentale ?

Les ressortissants français au Japon forment une population originale de par son niveau d'éducation et de formation. Mais c'est aussi une population qui peut apporter des informations utiles pour la prise en charge des expatriés (au 31 décembre 2013, plus de 1 600 000 Français vivaient à l'étranger) pour lesquels se posent de façon récurrente les questions des modalités de soutien informatif et médico-psychologique dans les situations de crise. Enfin, les psychologues et psychiatres intervenant dans les Cump, sont régulièrement confrontés à l'accueil de Français rapatriés en raison de crises majeures dans une région du monde ou l'autre. Il n'y a pas de suivi du devenir psychologique des personnes parfois sévèrement exposées à des facteurs de stress. La question des besoins ressentis à distance et de l'aide pouvant être apportée de France est régulièrement posée. On peut donc se demander de quelles informations ou prises en charge en rapport avec leur situation les ressortissants français présents au Japon ont eu besoin et dans quelle mesure ils ont trouvé des réponses à ces nécessités.

1.6 Objectifs de l'étude

L'objectif général de l'étude est de mieux connaître pour les ressortissants français présents au Japon au moment du tremblement de terre de mars 2011, les expositions aux facteurs de stress liés à cet événement et à ses conséquences multiples, l'impact psycho-social et les besoins d'information et de prise en charge qui en ont résulté.

Les objectifs spécifiques de cette étude sont de recueillir sur un panel de personnes parmi celles qui ont répondu à un recensement des ressortissants français ayant séjourné sur le territoire japonais depuis le 11 mars 2011 des informations qui permettent de :

- mieux comprendre la nature des facteurs de stress et l'importance des expositions correspondantes ainsi que de leur interaction. Et notamment :
 - identifier quels facteurs de stress ont été perçus comme les plus importants et comme les plus impactants sur leur trajectoire de vie par les ressortissants ;
 - apprécier d'éventuels changements de parcours de vie, de situation sociale, d'état psychologique et d'état de santé des personnes avant et après la crise (situation familiale, professionnelle).
- identifier d'éventuelles stratégies adoptées par les interviewés pour gérer la situation et mieux comprendre les facteurs (individuels, familiaux et sociaux) qui favorisent une adaptation ainsi que ceux qui la rendent plus difficile ;
- repérer des facteurs de risque pour une décompensation psychique ou des séquelles à moyen ou long terme ;
- recueillir les informations sur les besoins d'information et de prise en charge éventuelle notamment en matière de radioprotection ou de soutien psychologique.

2 Matériels et méthodes

2.1 Choix de la méthode qualitative

Le choix de la méthode pour apprécier les expositions aux multiples facteurs de stress sur une communauté d'expatriés, l'impact psychosocial en regard, les besoins d'information et de prise en charge qui en ont résulté ainsi que les réponses auxquelles ils ont pu avoir accès, s'est porté sur une étude de type qualitatif semi-directif.

La grande variabilité des expositions dans leurs natures et dans leurs durées, les nombreuses dimensions et la complexité des mécanismes psychosociaux rendent une méthode qualitative appropriée à la description de ces éléments. Une discussion ouverte sur les ressentis peut permettre d'éviter de passer à côté de contenus très importants. Partir du discours des personnes touchées est, dans ce contexte exploratoire, indispensable afin de ne pas être trop biaisés par nos propres hypothèses. Un questionnaire uniquement constitué de questions fermées et basé donc sur des hypothèses *a priori* ne serait, par exemple, pas adapté à l'objectif d'identifier des modalités pertinentes de prise en charge des besoins d'information et des conséquences.

L'étude des entretiens devrait permettre d'apprécier quelle analyse les interviewés font eux-mêmes de leur expérience, quels liens ils établissent entre les événements et leurs impacts sur leur situation concrète. Par ce travail on vise à mieux comprendre comment les différents facteurs de stress interagissent, mais aussi quels types de situations s'avèrent particulièrement stressantes ou nocives pour la santé psychique, ou au contraire par quels mécanismes des effets positifs des événements vécus ont pu être produits. À travers cette étude, nous espérons avoir une représentation de l'impact des événements prenant en compte les facteurs protecteurs (résilience) et les facteurs de risque (vulnérabilités spécifiques) au niveau individuel, familial et social.

En outre, l'aspect semi-directif de l'entretien permet de s'assurer que certaines questions seront abordées. L'analyse et les résultats de ces entretiens constituent une étape très utile pour aider à la construction des questionnaires d'exposition en vue d'études quantitatives classiques. De tels questionnaires souffrent actuellement d'un manque de standardisation et d'une insuffisance d'expérience dans la formulation d'items d'exposition pertinents.

2.2 Définition de la population d'étude

La population d'étude est celle des personnes ayant répondu à l'enregistrement des ressortissants français ayant séjourné sur le territoire japonais depuis le 11 mars 2011. Les personnes doivent avoir été exposées à l'ensemble des événements survenus durant le mois de mars. L'étude a donc porté sur la population constituée des personnes présentes depuis le 10 mars et au moins jusqu'aux premiers rapatriements (18 mars). Parmi les personnes recensées, plus de 700 répondent à ces critères.

Les professionnels venus sur le territoire contaminé ou à proximité pendant la phase aiguë de l'accident (journalistes, interventionnistes) et après (câblers, hommes d'affaire) n'ont pas été intégrés dans le panel car ils n'avaient pas vécu la secousse inaugurale.

2.3 Composition de l'échantillon

L'étude qualitative s'appuie sur un petit échantillon. Cet échantillon a été sélectionné selon des critères jugés pertinents pour les objectifs de l'étude. Il ne s'agit donc pas d'un échantillon représentatif au sens épidémiologique, mais d'un **échantillon choisi de manière intentionnelle et argumentée**.

Les critères qui nous ont paru pertinents pour la sélection des participants sont :

- une variation concernant des facteurs-clés tel que le genre, la situation familiale, la situation géographique, le fait d'être installé au Japon depuis un certain temps ou d'être présent dans le cadre d'un voyage ;
- une variation concernant les choix faits dans la suite des événements (rester, partir rapidement).

L'enjeu est d'avoir un panel de situations déterminantes tant sur l'exposition que sur l'impact psychosocial de la catastrophe.

Une partie de l'échantillon a été définie d'emblée, une autre partie a été réaménagée au cours de l'étude. Nous avons ajouté des situations en fonction de facteurs qui nous ont paru importants après la réalisation des premiers entretiens.

Contrairement à une démarche quantitative, l'analyse qualitative se veut en effet circulaire, réflexive et procédurale. L'interprétation des données peut avoir un impact sur le choix argumenté des situations à inclure dans l'échantillon.

Certains critères de départ ont donc été remaniés lors de la réalisation de l'échantillon définitif.

Critères initialement retenus pour l'échantillonnage

La constitution d'un échantillon d'une dizaine de personnes appartenant à la population ayant répondu au recensement volontaire de l'InVS par questionnaire web a été envisagée *a priori*. Les personnes ont été sélectionnées au sein des sous-groupes de population suivants :

Familles : résidentes, en voyage, ayant au moins une personne rapatriée ou non

- vivant au Japon (Tokyo) :
 - familles mixtes (42 familles présentes depuis plus de 3 ans, 34 familles présentes moins longtemps) :
 - familles restées au Japon ;
 - familles ayant profité de la proposition de rapatriement en France, si possible séparée par cette « évacuation ».

- *familles françaises (11 familles dans l'échantillon) :*
 - *familles restées au Japon ;*
 - *familles ayant profité de la proposition de rapatriement en France.*

Personnes « isolées »

Il s'agit de personnes célibataires résidentes au Japon ainsi que visiteurs au moment de l'événement (225 personnes résidentes au Japon depuis plus de 3 ans ne mentionnant pas de famille, et 299 résidentes depuis moins de deux ans dans cette situation).

- *résidents au Japon :*
 - *revenus en France ;*
 - *restés au Japon.*
- *visiteurs au moment de l'événement ?*

Les situations suivantes (et leurs éventuelles interactions avec les facteurs précédents) ont également paru intéressantes à prendre en compte pour l'identification des personnes à interroger si celles-ci se présentaient dans les questionnaires :

- *personnes à proximité du cœur de l'événement : la population des personnes recensées comprend 7 personnes présentes dans la région de Sendai ou Fukushima au moment de l'accident. Quatre y étaient résidentes depuis un ou deux ans, et 3 étaient là depuis moins de trois mois ;*
- *un ou deux groupes-familles (entretien de plusieurs membres de la famille à la fois).*

Les critères initialement établis comme le temps passé au Japon, et la décision de rester ou de partir ont été réexaminés après les premiers entretiens. Par exemple pour certains participants, il ne s'agissait pas d'une première expatriation, et le temps de séjour au Japon tel que formulé dans le questionnaire ne témoignait donc pas réellement du temps passé au Japon. Il en est de même pour la décision de rester ou de quitter le Japon qui s'est révélée plus complexe, puisque certaines personnes ayant décidé de partir sont finalement revenues, et d'autres ayant décidé de rester sont parties. De même le fait d'être en voyage n'impliquait pas forcément l'absence de liens sur place. Le choix final de l'échantillon a tenu compte de ces premières analyses (voir le paragraphe « résultats »).

2.4 Modalités d'identification, de sélection et d'inclusion des personnes

Conformément à la déclaration faite à la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil), les moyens de contact (nom, adresse mail, téléphone) des personnes se trouvant dans les situations devant être représentées au sein de l'échantillon ont été donnés, par l'InVS, à la personne chargée de la réalisation des entretiens. Celle-ci a contacté les personnes de la liste en leur expliquant les objectifs et finalités de l'étude, les modalités de l'entretien envisagé (entretien semi-directif accompagné d'un enregistrement qui sera transcrit) ainsi que leurs droits. En cas d'accord oral de la personne contactée, une rapide interview a permis à la personne chargée de l'entretien de s'assurer que cette personne était bien éligible. Ce premier coup de téléphone n'était pas enregistré. Il a été ensuite envoyé, par l'InVS, par e-mail (ou par voie postale) une lettre d'information accompagnée d'une demande de consentement éclairé et exprès (annexes 2 et 3). Un rendez-vous a été ensuite pris et l'entretien semi-directif réalisé une fois le retour du consentement exprès obtenu.

2.5 Collecte des données

La collecte des données a été réalisée par entretiens semi-directifs interindividuels. Le guide d'entretien (annexe 1) a été élaboré par l'équipe de recherche de l'UP 13. Il se présente sous la forme d'un texte de présentation de l'étude mentionnant les conditions de confidentialité, puis d'une liste d'items à aborder, avec des relances à faire si le participant n'aborde pas spontanément certains items.

Les premières questions sont ouvertes, afin de permettre que le participant aborde le plus souvent son vécu, ses perceptions et ressentis sans que cela ne soit induit par l'interviewer. Les relances viennent compléter certains aspects qui n'ont pas été abordés. Les questions plus fermées n'arrivent qu'à la fin de l'entretien.

Dans ce type d'entretien, il est important d'encourager le participant à parler des questions qui nous intéressent en intervenant le moins possible. Il s'agit d'obtenir un discours autour d'une thématique sans que les réponses ne soient induites pas les questions posées. La formulation des questions est donc très importante pour cibler des items particuliers en laissant au participant la possibilité de formuler une réponse libre.

Les trois principaux éléments explorés par notre guide d'entretien ont été les suivants :

- le déroulement des deux dernières années depuis les événements du 11 mars 2011 ;
- le vécu des événements au moment de la catastrophe ;
- l'exploration du parcours d'expatriation et la vie au Japon.

Les relances et la dynamique de l'entretien ont permis à travers ces questions d'explorer les vécus et ressentis subjectifs et le sens donné à l'expérience vécue.

Après l'exploration de ces trois éléments, des questions plus précises étaient posées sur les items suivants :

- perception des facteurs individuels, familiaux et sociaux qui ont été protecteurs ;
- perception des facteurs individuels, familiaux et sociaux qui ont été sources de stress ou de difficultés ;
- les stratégies d'adaptation à la situation ;
- une question portant sur « ce qui aurait été utile » dans la situation ;
- des conseils que les participants auraient pu donner aux autorités françaises, ou à d'autres ressortissants dans la même situation.

Dans les entretiens réalisés, la plupart des items avaient déjà été abordés spontanément par les participants, le fait de les aborder à nouveau a permis d'apporter certaines précisions.

2.6 Modalités de passation et d'enregistrement des données

Six des entretiens se sont faits en face à face avec des personnes domiciliées en France, deux en face à face avec des personnes domiciliées au Japon et un par visioconférence pour une personne domiciliée au Japon.

Les entretiens individuels ont eu une durée variable entre 1 et 2 heures. L'entretien du couple a duré trois heures.

Les entretiens ont été enregistrés *via* un enregistreur sonore. L'intégralité des entretiens a été retranscrite en texte libre. Une fois les entretiens retranscrits, les enregistrements sonores ont été détruits. Les entretiens ont été retranscrits avec une anonymisation des données des personnes interrogées.

2.7 Méthode d'analyse

L'idée centrale est celle d'une approche qui combine l'interrogation inductive du matériel (donc démarche de découverte) avec l'exploration à partir d'axes préconçus (basés sur notre savoir sur le stress, le traumatisme, la résilience, et les particularités des situations en question).

Pour analyser les entretiens, nous avons utilisé l'analyse interprétative phénoménologique (IPA) qui est une méthode d'analyse qualitative fondée sur une démarche à la fois inductive et analytique [5,6].

Il s'agit d'étudier le sens que le sujet construit à partir des expériences vécues. Le chercheur fait des lectures successives du matériel des transcrits, avant de construire des catégories plus générales. Chaque entretien est analysé en entier avant de passer au suivant.

Première étape : les commentaires et annotations

Il s'agit de lire le matériel de façon répétée afin de s'y familiariser, et d'annoter dans la marge un résumé du passage, des associations libres du chercheur, voire des interprétations préliminaires. On peut aussi faire des commentaires sur l'utilisation du langage par le participant ou sur le contre-transfert du chercheur. On peut également formuler des observations sur des similitudes, des différences, des échos, des amplifications, des contradictions. À chaque lecture, on augmente le niveau d'abstraction.

Deuxième étape : la constitution et la répétition des catégories

À partir des annotations dans la marge de gauche, on poursuit une lecture itérative en dégagant les différents thèmes abordés dans chaque passage. Le nombre de nouveaux thèmes à chaque nouvelle lecture reflète la richesse d'un passage particulier.

Troisième étape : raccordement de sous-thèmes

Il s'agit de regrouper les différentes catégories en sous-thèmes entre eux, toujours à l'aide d'une analyse itérative. Il faut veiller à vérifier dans le texte que le regroupement des sous-thèmes correspond bien à ce que voulait dire le participant.

Quatrième étape : synthèse des principaux thèmes

À partir des sous-thèmes. Il faut classer les différents thèmes, les hiérarchiser. Cette étape correspond à un processus d'abstraction plus élevé que les étapes antérieures.

Cette méthode de travail qui consiste à passer itérativement de l'analyse du texte brut à la création de catégories puis à leur application au matériel empirique est dite « en spirale ». C'est dans ces allers-retours que va émerger du matériel qui permettra de répondre aux questions de recherche.

Triangulation

Tous les entretiens ont été analysés par les deux chercheurs (Amina Hemdane et Hugo Rudy) avec une triangulation sous forme de réunions régulières avec deux superviseurs extérieurs (Thierry Baubet et Carla de Stefano) formés à la méthodologie qualitative.

Cela a permis de comparer les résultats obtenus par chaque chercheur, et d'approfondir la compréhension du matériel recueilli. La concordance des résultats obtenus par les deux chercheurs augmente ainsi la validité des résultats définitifs.

2.8 Aspects éthiques et déontologiques

2.8.1 Information des participants

La réussite de l'étude est conditionnée par une bonne adhésion des participants. Ils ont été informés de l'étude envisagée, de ses objectifs, et de l'exploitation qui en sera faite ainsi que des moyens qui

seront entrepris pour respecter les principes de confidentialité. Enfin ils ont été également informés que les données seraient détruites après la réalisation des études et qu'ils pouvaient à tout moment se retirer de l'étude. Au moment de l'enquête téléphonique, la personne chargée de l'entretien a donné l'information sur les raisons, les objectifs de l'étude, le rendu des résultats et les droits des répondants en rapport avec la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Les personnes interviewées ont été prévenues que l'entretien sera enregistré. Une lettre d'information détaillée sur l'étude, accompagnée d'un formulaire de consentement éclairé et express a été envoyée par mail. Il leur a été demandé une réponse par e-mail ou par voie postale. Les participants recevront les résultats de l'étude.

2.8.2 Aspects réglementaires et confidentialité des données

Une demande de traitement automatisé des données de l'entretien au titre de l'intérêt général (article 25 de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée en 2004) a été faite en août 2012 auprès de la Cnil (demande d'autorisation n° 1610785) par l'InVS. La réponse positive de la Cnil pour la réalisation de l'étude a été reçue le 22 mars 2013 (délibération n° 2013 064 du 07 mars 2013). La commission a considéré que les finalités poursuivies par l'étude étaient adéquates et légitimes compte tenu de l'intérêt de santé publique et que les modalités d'information des personnes sur leurs droits ainsi que de traitement des données afin de garantir leur confidentialité étaient satisfaisantes.

3 Résultats

3.1 Population de l'étude

Notre échantillon a été au final constitué de **dix participants**, dont un couple. Pour ce couple nous avons fait un entretien commun. Notre matériel est donc constitué de **neuf entretiens** qui se sont déroulés entre juin et octobre 2013.

Six entretiens ont été effectués en France, deux entretiens ont été effectués au Japon, un seul entretien a été réalisé par visioconférence avec une personne vivant au Japon.

Notre sélection argumentée a été faite en trois temps :

Premier temps : choix des participants à proximité de la centrale nucléaire (Sendai, Fukushima) à partir de la liste de l'InVS.

Trois participants ont été sélectionnés selon les autres critères suivants : temps passé au Japon, isolement au moment des événements, décision de revenir en France ou de rester au Japon.

Deuxième temps : suite à l'envoi d'un courrier à toutes les personnes inscrites sur la liste de l'InVS, pour les informer sur la recherche en cours, de nombreuses personnes ont répondu et manifesté leur intérêt pour y participer.

Les éléments dont ils ont fait part nous ont semblé pertinents pour inclure certains d'entre eux comme par exemple : un retour en France présenté en lien avec les événements du 11 mars 2011, un retour en France non présenté en lien avec les événements, des inquiétudes pour son état de santé.

Six participants ont été ainsi sélectionnés.

Troisième temps : nous avons constaté après la réalisation des entretiens qu'aucune des personnes de notre échantillon n'était complètement isolée au Japon, sans aucun lien sur place. Nous avons donc décidé d'inclure un dixième participant.

3.2 Saturation des données

À l'issue de ces neuf entretiens, les données ont été considérées comme probablement saturées, le dernier entretien n'apportant plus de catégories nouvelles dans l'analyse du matériel.

3.3 Analyse thématique

Cinq principaux thèmes sont ressortis :

- une expérience vécue comme bouleversante ;
- vécu de la contamination et perception de son état de santé physique et psychologique ;
- informations et prise de décisions ;
- le vécu des événements à travers le prisme franco-japonais ;
- la perception des risques et des inquiétudes, des facteurs de stress et de protection.

3.3.1 Thème 1 : une expérience vécue comme bouleversante

Pour une majorité de participants, l'expérience des événements au Japon semble bouleversante du fait de la violence et du caractère exceptionnel de l'enchaînement de ces événements. Cela va se traduire dans le discours des participants de diverses manières que nous précisons.

Cette expérience semble s'inscrire durablement dans la vie et la mémoire de chacun, et peut amener des transformations de la trajectoire de vie, mais aussi des croyances et des valeurs.

3.3.1.1 Vécu de la violence du séisme de la répétition des répliques

La violence perçue du séisme, ainsi que le sentiment de danger continu lié à la répétition des répliques sont des éléments revenant dans le discours des participants. À cela se rajoute le sentiment d'être bloqué, que rien ne fonctionne. Ce qui fait évoquer à certains des scénarios apocalyptiques.

Le séisme a été décrit comme particulièrement intense et long en comparaison avec d'autres séismes déjà vécus par les participants, au Japon ou ailleurs.

- *« Quand la première secousse est arrivée, on a commencé à sentir le bâtiment bouger. Deux ou trois jours avant, il y avait eu une réplique quasiment au même endroit. Elle avait été assez longue et assez exceptionnelle. En trois ans de vie au Japon, le séisme du mercredi avait été exceptionnellement long et fort. C'était une magnitude assez élevée et cela nous avait un peu marqués. C'était un peu exceptionnel. Là, ça ressemblait beaucoup, c'était vraiment similaire. C'était le même genre de secousses très longues. »*
- *« Ça bouge énormément. Puis, le gros du tremblement de terre arrive. À ce moment-là, je suis obligée de me mettre au sol tellement ça bouge. Je vois vraiment le sol qui fait des vagues. »*
- *« En fait, il y a eu deux secousses majeures. La première qui était assez violente, et la seconde encore plus. Et c'était quelque chose, je n'avais jamais vécu cela au Japon. Et à en juger le visage des autres personnes, c'était un peu aussi le cas de tout le monde dans le train. »*

Au-delà du tremblement de terre ponctuel, c'est plutôt une séquence de séismes qui a été vécue par plusieurs participants, alimentant un sentiment de danger permanent.

- *« La terre a tremblé violemment (...). En fait, les premières secousses étaient déjà très violentes. Trente secondes après, les grosses secousses sont arrivées. J'ai compris après coup que la sirène avait très bien marché, mais les secousses qui sont d'habitude annonciatrices étaient déjà d'une amplitude très importante (...). La secousse se poursuit. Elle est censée ne pas être longue, durer une minute. Elle a duré trois minutes. C'était très long (...). On a attendu peut-être pendant une heure et demie, le temps que les répliques s'arrêtent. Elles ne se sont pas arrêtées, de fortes répliques continuaient (...). La première semaine, c'était impressionnant. Chaque jour, il y avait des séismes importants. »*
- *« Pendant toute la première nuit, il y avait énormément de répliques. Toutes les heures, il y avait un séisme plus fort que les autres qui nous faisait nous lever et sortir de la maison précipitamment. On se disait à chaque fois que c'était celui proche de chez nous qui allait tout foutre par terre. »*
- *« Il y avait des répliques, pendant un mois, il y a eu des répliques. C'est-à-dire que l'on dormait habillé (...). En plus dans une maison japonaise en bois, là ça tremble dix fois plus. Alors là on sentait tout de suite, on se croirait sur un bateau. Effectivement, on dormait habillé (...). Moi, dès que ça bouge un petit peu, je me levais en courant, je sortais. »*

Plusieurs participants relatent dans leur récit ce sentiment d'être bloqué, lié en partie à l'absence de fonctionnement des transports, la pénurie en essence, l'impossibilité de rejoindre ses proches ou l'aéroport, par exemple.

- *« Nous n'avions aucun contact, parce que tous les téléphones étaient coupés, cela ne marchait pas, que ce soit le portable ou le fixe (...). Nous n'avions pas d'eau, ce qui était très gênant. Nous n'avions pas d'eau pendant le temps qu'on est restés au Japon. On avait l'électricité heureusement, mais on n'avait pas d'eau. C'était assez inconfortable. »*
- *« On n'a plus eu d'eau, plus d'électricité, plus de gaz. Le gaz a été coupé rapidement après le séisme (...). Par contre, il faisait froid. Il n'y avait plus de chauffage. Il faisait très froid la nuit, il y avait des chutes de neige très conséquentes. On a donc passé deux nuits à la bougie que l'on éteint à chaque fois dès que la terre tremble pour ne pas qu'elles tombent et qu'elles mettent le feu... À ce moment-là, on n'avait plus de communication. On avait juste une radio à manivelle. »*

Ce sentiment peut venir leur rappeler d'autres événements dramatiques (la catastrophe de Tchernobyl, entre autres) et venir convoquer des scénarios apocalyptiques d'anéantissement du Japon, voire de fin du monde.

- *« Je savais que cela pouvait tourner à quelque chose d'abominable (...). Comme une contamination totale du Japon. C'était la fin du Japon, concrètement, si la centrale s'effondre, avec tous les combustibles stockés sur le site. Cela correspond à une catastrophe de taille planétaire, c'est quelque chose d'abominable. »*
- *« Qu'est-ce que vous voulez y faire ? Qu'est-ce que vous voulez évacuer 15 millions d'habitants d'un seul coup (...). Vous virez Tokyo, il n'y a plus de vie économique. Vous virez la vie économique de Tokyo, vous virez la vie économique de toute l'Asie, et de la moitié du monde. »*
- *« Oui, cette image (des hélicoptères). Je me souviens que cette solution avait été utilisée par l'armée russe à Tchernobyl : arroser avec du sable, de l'eau et du béton. Cela veut dire qu'on ne peut plus envoyer des opérateurs humains. Les possibilités d'action sont donc très réduites. C'est une image très impressionnante. »*
- *« J'ai souvent – c'est à cause de Tchernobyl – fait un rêve récurrent quand j'étais petite. Dans la fenêtre de ma chambre, je voyais une grosse lumière. C'était une explosion nucléaire et on sentait un souffle. Ça faisait une chaleur et finalement, je me réveillais, j'étais vivante. Ouf, je suis vivante ! »*

3.3.1.2 Marqueurs récurrents dans le discours

Dans le récit des participants, plusieurs éléments sont récurrents :

- les éléments de peur, d'effroi, de sidération ;
- le récit des événements à travers des éléments extérieurs ;
- l'emploi d'adjectifs du registre de la fascination, de l'admiration.

Ces trois éléments sont souvent intriqués au sein du récit.

- Expression d'une forme d'excitation à vivre ce séisme :
 - *« Il y a quand même une grosse excitation à vivre ce genre de choses, que ce soit un petit ou un gros séisme. Après, le fait que l'on se rende compte que ce soit énorme renforce un peu ce côté-là, mais on est vraiment dans le vécu de l'exceptionnel. Il y a un côté excitant. »*
- Fascination et effroi par rapport aux images du tsunami :
 - *« Et puis voilà, j'ai vu vraiment un tsunami. C'est quelque chose d'assez formidable (...). Formidable dans le sens d'impressionnant, effrayant. Formidable. »*
 - *« Nous avons vu les vagues qui arrivaient, c'était en direct, les vagues qui arrivaient. Je pense que ça devait être l'aéroport de Sendai, dans ces régions-là. Je dois dire que moi au début, je regardais un peu cela comme un film, parce que c'était des images assez bizarres. Fantastiques on va dire. »*
- Chez ce participant, les expressions de fascination, d'effroi et le récit du vécu d'autrui sont imbriquées :
 - *« Le plus marquant, non, c'est vraiment dans la séquence des événements, c'est participer au tremblement de terre. Donc, à deux secousses d'un des tremblements de terre le plus phénoménal, enfin, du Japon, du siècle, pour eux. Même pour eux. J'ai parlé après avec des Japonais mais ils étaient choqués. Moi, j'adore les manèges à sensations, alors, c'est sûr que j'ai eu mon truc, là, je n'ai jamais vu des manèges comme cela. Donc, cela m'avait choqué sur le moment. »*
 - *« Je me souviens, j'ai vu cette mère de famille, quand j'étais dans la rue, qui avait son gamin dans les bras, mais elle était livide. Je comprends. Moi, à la rigueur, je dirais que c'était presque fun, une expérience. Pour elle, cela ne devait pas l'être parce que c'est*

vraiment traumatisant. Donc, cela, ça a été vraiment quelque chose dont je me souviens. Mais enfin, je ne pourrai jamais l'oublier. »

- Le récit d'effroi et de sidération à travers des éléments externes revient également chez ce participant :
- *« Au moment où j'ai tourné la tête pour effectivement voir le train qui passait à côté, je suis tombé sur le visage de cette femme. J'ai vu son visage au même moment, en état de peur. Et c'est là que j'ai compris que c'était un tremblement de terre. Ils ont immédiatement fermé les portes, pour éviter que les gens aillent sur le quai justement, et se prennent des débris. Et puis, ça s'est calmé, et là tout le monde s'est apaisé. Il n'y a pas eu de cris. Les gens ne crient pas. Ils sont figés, ils sont tétanisés. »*

3.3.1.3 Inscription dans la mémoire

Trois participants ont décrit une réactivation de souvenirs liés aux événements vécus au Japon à la lumière d'un nouvel événement (agression physique, lecture d'un livre), ou le sentiment que ces souvenirs étaient en eux, enfouis, prêts à ressortir.

- *« J'ai commencé à lire le livre qui est très intéressant « L'archipel des séismes ». Au bout du premier récit, j'étais en larmes (...). Je lis quelques lignes. Mes émotions sont complètement enfouies, elles refont surface en quelques secondes. Je suis dans ce qu'on a vécu, alors que je pensais être passée à autre chose et être capable de lire ce livre sans que cela me touche au niveau émotionnel de cette manière (...). C'est un recueil d'écrits. J'en ai lu deux, mais je n'ai pas encore réussi à aller plus loin parce que ça touche toujours. »*
- *« Il y a eu un effet secondaire lié au tremblement de terre, où ayant fait l'objet d'une agression, j'ai un peu tout qui est remonté à la surface. J'ai fait un constat à l'hôpital suite à cette agression, j'ai vu un psychiatre effectivement et là tout d'un coup c'est remonté très rapidement (...). Je pense que l'agression a eu un côté salvateur. Parce que je pense effectivement, avec le recul, que c'était peut-être un peu une bombe à retardement. Je suis rentré avec beaucoup de sûreté en moi : « Je suis fort ». Et je me suis quand même écroulé, le soir de l'agression, quand j'ai discuté rapidement avec cette psychologue. Là, c'était le château de cartes qui s'est tout d'un coup écroulé. Je me suis mis à pleurer, alors que je n'avais pas pleuré depuis 15 ans ou 20 ans. Je pense qu'à ce niveau-là, j'aurais été une bombe à retardement. C'est-à-dire qu'à un moment où à un autre, je pense qu'il y aurait eu une faille, qui aurait fait que le château de cartes tombe tout d'un coup. À quel moment ? Pourquoi ? À quelle occasion ? Je n'en sais rien, je serais incapable de l'expliquer. »*

Un autre participant évoque le son du séisme comme inscrit durablement dans sa mémoire.

- *« Mais je me rappelle très clairement le son de la grosse secousse d'il y a deux ans. La sensation de bruit est toujours présente. Cela, je ne peux pas l'oublier (...). C'est plus qu'un souvenir mental. Le bruit est là. Je pourrais très bien le réécouter, en quelque sorte. Il est là (...). À chaque petit tremblement de terre, je me souviens qu'il y a deux ans c'était comme ça. Je me souviens du bruit, je me souviens de la sensation. »*

3.3.1.4 Une expérience qui transforme

La transformation liée à cette expérience peut se décliner sous trois formes : un vécu de singularité avec une inscription pour toujours dans sa biographie, des modifications de leur trajectoire de vie, et des changements dans leur vision philosophique et éthique de la vie.

Pour plusieurs participants, les événements survenus au Japon vont faire date, et s'inscrire durablement dans leur biographie comme quelque chose d'inoubliable. Ils peuvent exprimer aussi le sentiment d'être isolés dans leur vécu.

- Inscription dans la biographie comme un souvenir inoubliable :
- *« Je pense que toute ma vie, je me dirais que j'ai vécu Tchernobyl et que j'ai vécu Fukushima. »*

- *« On ne peut pas s'en remettre, de toute façon. Parce que je dirais que cela a quand même bouleversé notre vie, à plein de points de vue (...). Moi, j'ai beaucoup pleuré. J'ai tellement été marquée par cela, que j'ai eu du mal à m'en remettre. Et encore maintenant, puisque cela a des conséquences à long terme. »*
- *« Mais après, je n'ai pas regretté parce que le vivre, pour moi, enfin, c'est le high life de ma vie, quoi. C'est une lifetime expérience ! Ben oui, qui peut dire avoir vécu un truc comme cela ? C'est unique. Et moi, j'en fais une force. Que c'est un truc vraiment important dans ma vie. »*
- Cela confère un sentiment de singularité, avec le sentiment que ceux qui n'ont pas vécu la même chose ne peuvent pas comprendre :
 - *« J'imagine que dans toutes les situations de catastrophe, les premiers impliqués sont toujours déconnectés par rapport au monde normal, par rapport à ceux qui n'ont pas connu la catastrophe. On est toujours blessé, parfois même humilié par ce que l'on entend, par ce que l'on peut lire, par ce que tous les gens disent et écrivent. Cela a été renforcé par le fait que ce soit à l'étranger. »*
 - *« Vous êtes presque dans un registre, un peu de : "Tu n'as pas vécu ce que j'ai vécu, donc tu ne peux pas comprendre". Mais de facto, de toute façon, on ne pourra jamais comprendre. C'est-à-dire que ton trauma ne sera jamais aussi fort que mon trauma. »*

Précipitation de certaines décisions de vie : les événements forcent à prendre des décisions, parfois imprévues, parfois déjà latentes :

- *« Disons que les choix sont devenus beaucoup plus clairs. Je crois que l'envie d'avoir un enfant s'est clarifiée clairement parce qu'au Japon, on ne se sentait pas vraiment chez nous et qu'on ne s'est pas lancé, dans le sens où on n'osait pas. Vous prenez un tremblement de terre et une catastrophe nucléaire dans la figure, vous côtoyez des gens qui ont perdu des gens, vous voyez des images qui sont traumatisantes (...). C'est toute une tranche de vie où l'on s'identifie aux gens qui ont tout perdu et on se dit qu'il ne faut pas attendre demain pour vivre, que c'est maintenant que ça se passe, que si notre envie est d'avoir un enfant ou des enfants et de vivre proche de notre famille et de nos amis, ça se passe en France et non pas ailleurs. Un événement de ce style est un déclencheur. »*
- *« Nous n'étions pas encore mariés, nous nous sommes mariés en France. Elle est revenue avec un visa de touriste, donc au bout de 3 mois, elle n'était plus en situation régulière. Ce n'est pas pour cette raison que l'on s'est marié, mais cela a joué quand même un grand rôle. »*
- *« J'ai eu un projet un peu fou que je n'aurais peut-être pas eu avant et que je n'aurais peut-être pas fait avant, parce que j'ai eu le sentiment après, de me dire que je n'ai rien à perdre. J'aurais pu mourir. Là, être sous une table, dans un appartement où personne ne sait où je suis. »*

En les confrontant à des questions existentielles comme la vie et la mort, la santé et la maladie, l'égoïsme et le partage, cette expérience va venir bouleverser certaines croyances ou valeurs :

- Pour cette participante, il s'agit d'un questionnement autour de la procréation, de la religion et de la science :
 - *« En même temps, donner la vie, c'est donner la mort. C'est ce qui est fou. C'est tout ça qui tourne dans la tête et avec lequel il faut arriver à faire la paix. On est vivant et c'est une chance. C'est fascinant que de voir ce petit garçon qui grandit. C'est merveilleux, c'est magique. Puis un jour, ça s'arrêtera pour nous aussi d'une autre manière, à un autre endroit, à un autre moment, tel que ça s'est arrêté pour plein de gens au Japon. Peut-être malheureusement, je ne suis pas croyante. Je n'ai pas une religion qui me dit qu'il y aura un après. La mort, pour moi, c'est l'arrêt. Si j'avais une religion, ce serait peut-être plus simple, mais je suis un peu trop scientifique pour ça. Je n'arriverais pas à croire. »*

- Un participant qui était à Fukushima, seul, a dû être hébergé temporairement dans des lieux d'accueil collectifs. Il a été profondément bouleversé par la réaction des Japonais et leur côté altruiste. Cette perception de comportement altruiste est présentée comme quelque chose qui a modifié sa perception de l'Homme, qu'il considère comme meilleur. Suite à une exposition à un nouvel événement traumatogène quelques mois plus tard, c'est ce vécu qui est présenté comme quelque chose qui va remonter à la surface, et il s'appuiera sur cela pour faire face à l'adversité :
 - « *Et je pense que ce qui m'a un peu changé et ouvert les yeux par rapport à l'homme et à la nature de l'homme, c'est effectivement cette remise du pain. Et sur le fait que des gens étaient capables, parce qu'ils estimaient qu'ils n'avaient pas faim, au lieu de garder ce morceau de pain, de le redonner à quelqu'un d'autre. En tout cas, de le redonner pour qu'il soit redistribué à quelqu'un d'autre. Chose, je pense, à laquelle je pensais que c'était impossible. Je pensais que la nature humaine faisait que – pour parler très vulgairement – chacun pour sa gueule, et tant que je peux écraser l'autre, je le ferai. C'est peut-être cela ce bloc que je couvais en moi, que je n'ai pas identifié, qui a éclaté. Quand j'ai eu l'agression, c'est une des premières choses que j'ai dites, et c'est là-dessus que j'ai fondu en larmes. Sur la nature humaine, alors que je sortais d'une agression. Avec ce côté justement que dans l'homme il y a plus que cette part d'ombre et cette part de mal, que cette part de bien. Et qui m'a amené à relativiser les choses, en sortant même de l'agression en disant : "Oui, mais il existe aussi cette part de lumière dans l'homme, qui est prêt à sacrifier un bout de pain".* »
- Chez un autre participant, la transformation prend plutôt la forme d'avoir pris « 20 ans d'aigreur ». Dans son expérience ce sont plutôt la désillusion et la déception au travers de l'accueil et des échanges qu'il a pu avoir avec certaines institutions, perçues comme « dépersonnalisées et déshumanisées », le vécu du manque d'humanité dans l'écoute et l'accueil qu'il a reçus face à cette situation stressante qui lui font évoquer une sorte de « maturation négative ». Cette transformation est mise en lien avec le choc perçu du fait des réactions des institutions françaises et du sentiment d'abandon :
 - « *Quand les gens prennent de l'âge, beaucoup développent une certaine aigreur ou un désabus. Cela fait partie d'expériences de la vie. J'ai l'impression d'avoir fait un saut dans le temps, j'ai pris 20 ans d'aigreur. Je suis pourtant assez optimiste de nature (...). Le choc le plus violent a été celui-ci. Je croyais vraiment qu'il existait des compétences, que des gens avaient une capacité à rebondir, à vraiment réagir. Il n'y en avait pas. Cela fait un choc (...). L'autorité ou l'administration au sens large. Tout ce qui est collectif était dépersonnalisé et de fait déshumanisé (...). Une maturation négative. J'aime bien me dire qu'il est possible de garder un regard d'enfant sur le maximum de choses et le plus de temps possible. Une épreuve, une déception de la part d'autrui peut rendre un peu aigri, peut conduire à n'avoir confiance en personne, à se rendre compte que c'est chacun pour soi. C'est cette aigreur que je repousse au maximum (...). Le choc a été qu'il n'y a pas eu la chaleur humaine que j'attendais, ni les élans auxquels je me serais attendu de la part des administrations françaises (...). C'est une maturation que j'appelle négative parce qu'elle mène plutôt à un repli sur soi.* »

3.3.2 Thème 2 : vécu de la contamination, perception de son état de santé physique et psychologique

3.3.2.1 Contamination nucléaire

La crainte de la contamination nucléaire est une préoccupation récurrente chez les participants, avec des ressentis d'inquiétude et de peur.

L'idée sous-jacente est que le tremblement de terre et le Tsunami sont des catastrophes naturelles, mais que pour la catastrophe nucléaire, l'implication de l'Homme rend cela moins acceptable.

- « *On est bien peu de chose, et que l'on manipule des forces et des énergies qui décidément nous dépassent (...). Le troisième volet de la catastrophe sur la centrale nucléaire est beaucoup plus difficile dans la mesure où c'est quelque chose que l'Homme a construit (...).*

Le séisme et le tsunami sont des catastrophes naturelles. La centrale nucléaire est une catastrophe industrielle. Ce n'est pas le même registre. »

La crainte et les préoccupations autour de la contamination peuvent se décliner sous trois principales formes :

- ressentis et craintes liées à sa propre contamination ;
- perception de la contamination de l'environnement ;
- préoccupations autour de la transmission de la contamination.

- « Suis-je radioactif ? » : Doute/inquiétude/questionnement par rapport à sa propre contamination

Les participants expriment une crainte d'être contaminés, s'interrogent sur leur degré d'exposition aux radiations nucléaires. Ils rapportent leur inquiétude quant aux conséquences que cela pourrait avoir sur la santé à long terme.

- *« Mais il y a quand même la peur, l'inquiétude sournoise de la contamination. Pas de la contamination externe, mais plutôt par rapport à l'alimentation. »*

La question **de sa propre radioactivité** est une question récurrente. Ce participant par exemple exprime son incertitude quant au fait d'avoir été irradié :

- *« Oui, parce qu'on ne sait pas. Toujours pareil. Est-ce que je suis malade ? Enfin, est-ce que je suis radioactif ? Ma question, c'était cela : « Mais, est-ce que je suis radioactif ? » Après cela, j'ai appris que tout le monde a de la radioactivité en soi, que tout est radioactif (...). Oui, l'incertitude. Dans ma vie, je n'aime pas trop l'incertitude. »*

Plusieurs participants verbalisent une inquiétude liée à la contamination nucléaire et ses conséquences possibles, avec un **sentiment de menace invisible** qu'on ne sent pas, qui est un ressenti subjectif, mais qui peut tuer, avec une incertitude sur des répercussions sur la santé qui pourraient être à long terme.

- *« Or une catastrophe nucléaire, c'est quelque chose d'indolore, d'invisible, de totalement invisible. C'est totalement un ennemi fantôme, une catastrophe fantôme. Je crois que n'importe qui face à une situation inconnue, tout en connaissant les conséquences sanitaires que cela peut avoir, je pense que c'est quelque chose quand même d'extrêmement angoissant. »*
- *« Subjectivement, c'est l'impression d'avoir de la poussière radioactive que l'on ne voit pas mais qui est partout. La moindre chose que l'on touche, c'est là et on ne peut pas se protéger de cela »*

Ce sentiment de menace invisible est associé à une crainte pour sa santé future :

- *« Rien du tout. Non, on ne sent rien du tout. Mais, c'est, on sait très bien que la radioactivité intense, ça tue les gens, quoi. Donc, et qu'on ne sent rien avant d'avoir des symptômes ou deux. Et donc, est-ce que je vais avoir cela (...). Est-ce que dans dix ans, finalement, je n'ai pas eu une dose suffisamment importante qui va faire que je vais avoir des organes qui vont se dérégler ? Je ne suis pas médecin, je ne suis pas scientifique, je n'en sais rien, et ce doute est pesant. »*

Deux participants expriment leur inquiétude vis-à-vis d'une atteinte thyroïdienne :

- *« Au niveau santé, à cause des irradiations reçues, le généraliste de famille me fait surveiller : bilan sanguin régulièrement et nous avons commencé à faire des échographies de thyroïde. Quelque chose est apparu. Cela aussi, cela me stresse (...). Pour moi, c'est évident que j'ai plus de risques que d'autres personnes de faire un cancer de la thyroïde (le reste, je ne sais pas). Cela ne m'affole pas mais c'est une pensée permanente. »*
- *« On sait tous que la radioactivité provoque en premier des effets sur la thyroïde. Et moi il m'arrive ce truc-là. C'est quand même un concours de circonstances assez dingue. Surtout*

lorsque les médecins me disent que cela n'a rien à voir avec Fukushima. Est-ce que vous en êtes sûr ? Est-ce que l'on peut faire un test de contamination interne ? »

- Perception de la contamination de l'environnement

Deux manières d'appréhender la contamination de l'environnement et la possibilité de la maîtriser ou pas apparaissent.

La perception que l'environnement (air, nourriture, eau, sol) est contaminé, donne l'impression d'une menace constante, à laquelle on ne peut se soustraire, qu'on ne peut pas contrôler :

- *« Parce que là, vous n'avez le contrôle de rien du tout. Qu'est-ce que je vais bouffer, l'eau, l'air, est-ce que c'est contaminé, pas contaminé ? »*
- *« Nous nous sommes rendu compte que l'eau de la centrale était partie dans la mer (avec quel dosage ?), qu'elle continuait à partir (...). Là nous avons vu vraiment que nous avions été irradiés fort, que nous allions baigner tout le temps, pendant au moins quinze ans, dans un tel taux de radiation (...). Nous avions des créneaux pour sortir, le gouvernement japonais disait : "Vous pouvez sortir si vous avez une course à faire. En rentrant, il faut tout laver." En fait, après, nous nous sommes aperçus avec les relevés des autres pays que quand nous sommes sortis, c'était pile-poil en pleine irradiation. On ne peut pas tout laver non plus. Ce n'est pas en lavant ses semelles de chaussures (...). Subjectivement, il y en avait partout. Partout. Chaque jour passé en amenait plus par contact, par la pluie, par les vents, par la mer, par les rivières, puisque le cycle de l'eau, cela contamine tout. Il ne faut pas rester dans le bain. »*

L'autre manière d'appréhender cette perception de la contamination de l'environnement est de tenter de la contrôler à travers des recherches d'informations précises, quantifiées (contrôle de l'origine des produits alimentaires, quantification de la radioactivité) et des stratégies qui atténuent le ressenti de stress :

- *« Il fallait faire attention aux points chauds qui peuvent exister dans la ville, par exemple un parterre de fleurs. Il ne fallait pas trop mélanger le sol de dehors et le sol de dedans. C'étaient des choses simples, comme le fait d'enlever ses chaussures quand on rentre chez soi. Puis, il fallait faire attention à l'alimentation parce qu'on ne savait pas encore quels fruits et légumes seraient touchés (...). On peut soi-même agir sur l'alimentation. On a la possibilité de choisir, la possibilité de regarder la provenance des produits que l'on achète. Ce n'est pas quelque chose qui est dans l'atmosphère et que l'on respire envers et contre notre volonté. Cela a remis la responsabilité et le pouvoir de décider vers la personne. On a donc pu prendre la décision. On s'est dit que si on faisait attention à ce que l'on mange, il n'y avait pas lieu de s'inquiéter. »*
- *« Il y a des compteurs un peu partout qui ont été placés par le gouvernement, par la ville, par le département. On peut suivre au jour le jour la progression de la chute de radioactivité. L'alimentation est aussi scannée, bien sûr. Je ne veux pas non plus faire 100 % aux sources locales, donc je me renseigne un peu à gauche et à droite. Je vais sur le site – je ne sais pas si vous connaissez – ACRO. Je crois qu'ils sont du côté de la Hague, en France. Je crois qu'ils ont un bureau aussi au Japon. Ils font des analyses dans les supermarchés, ils prennent de la nourriture, ils analysent, et ils mettent ça sur leur site. On sait à peu près ce qui se passe, on est au courant. »*
- *« Et le fait d'avoir un compteur Geiger, c'est-à-dire que l'on sait à l'endroit où l'on se trouve, si 30 Microsieverts, ça commence à sonner, c'est un endroit où il ne faut pas rester, quand même. Quand nous sommes arrivés ici, il y a des points clés. Par exemple sous les gouttières, l'eau stocke, et c'est vrai que des fois ça montait à 40 Microsieverts, donc le compteur Geiger s'affole « bip, bip, bip ». Qu'est-ce que l'on a fait ? On a décontaminé. Moi, j'ai décontaminé ces endroits avec un masque, je me suis couverte comme j'ai pu. Et nous avons mis de la zéolithe. C'est une pierre qui absorbe la radioactivité. Cela ne l'élimine pas, mais ça la stocke. »*

- Préoccupations par rapport à la transmission de la contamination

Deux idées ressortent par rapport à la transmission de la contamination.

D'une part l'idée de sa propre contagiosité, du fait d'être contaminé, avec la perception dans le regard et les comportements des autres de craintes. Cela peut s'accompagner d'un vécu de stigmatisation.

- « À ce moment-là, il y a eu des normes qui ont fait que tous les vols – c'était un vol Air France – ont atterri à Séoul où ils changeaient le carburant, ils changeaient l'eau, ils changeaient tout. J'avais un peu l'impression d'être entré dans un pont de décompression chez les pestiférés, avant d'atterrir à Paris. »
- « Je suis sûr qu'il y a des gens de mon entourage ou de mes amis, genre, qui ne voulaient pas s'approcher, quoi, puis plus loin. Alors, après, je leur disais. "Oui, la nuit, c'est bizarre, je suis vert fluo". »
- « Mais très vite, j'ai eu droit à des blagues potaches du style que je suis radioactif, vu que j'étais au Japon. Ils m'ont fait des blagues du style : " On se tient à bonne distance pour ne pas être contaminés " parce que je serais radioactif, éventuellement (...). On m'appelait "Fukushiman", c'est le nouveau super-héros (...). Parce qu'une fois ça va, c'est rigolo. Mais après, quand ça devient récurrent, cela stigmatise un peu. »

D'autre part, l'idée de la transmission aux générations futures, l'une des participantes étant enceinte s'interroge sur la transmission aux enfants, les autres évoquent la transmission aux générations futures, avec quelque chose qui pourrait s'inscrire dans le temps.

- « Des inquiétudes, oui (...). Par rapport à la grossesse clairement, avec la question sous-jacente : qu'est-ce qu'on a réellement pris pendant l'après-explosion à Fukushima ? Qu'est-ce qu'on a mangé ? Donc, qu'est-ce qu'on a dans notre sang ? C'est une question que j'ai tout de suite posée au premier entretien avec une gynéco quand j'étais enceinte en lui demandant si elle pouvait nous conseiller, pour la première échographie à trois mois, quelqu'un dont elle pensait qu'il soit vraiment apte à déceler si malformation ou problème il y a. La question de l'IVG était claire. On ne peut pas se lancer. On ne peut pas faire vivre un enfant dont on sait qu'il a de gros problèmes. »
- « C'est-à-dire qu'en tout cas au moment des événements, les gens qui avaient des gamins se sont dits : " Est-ce qu'on a fait le bon choix ? Vers quoi on est partis ? " Et c'est de se dire au jour d'aujourd'hui : "Je fais un gamin, est-ce qu'il ne va pas avoir une problématique génétique ? " On se souvient de Tchernobyl. »

Ainsi l'idée de protéger les plus jeunes, de se sentir plus serein quand les enfants sont à l'abri semble quelque chose qui limite les répercussions sur les générations futures.

- « Après il y avait le deuxième risque d'irradiation à gérer. Les gens qui avaient des enfants, c'est évident qu'il fallait qu'ils partent et qu'ils ne reviennent pas. Sinon, cela ne sert à rien. Même les enfants qui y sont actuellement, ils sont dans l'irradiation et ils vont y être pendant quinze ans. C'est dramatique. »

3.3.2.2 Vécu psychologique

Plusieurs participants relatent des conséquences psychiques qu'ils ont perçues chez eux ou chez les autres. Ils relatent également leurs stratégies pour y faire face, ainsi que leur recours aux soins.

3.3.2.2.1 État de mal-être psychologique

Cet état de mal-être psychologique peut être repéré sous forme :

- de symptômes peu spécifiques ;
- d'une irritabilité, du sentiment de ne pas être dans son état normal, voire de symptômes faisant évoquer une décompensation psychiatrique chez le participant ou chez les personnes de leur entourage, ayant suscité un recours ou non aux soins.

Symptômes peu spécifiques

Il peut s'agir de troubles du sommeil, de pleurs :

- « I : Sur votre état de santé et celui de vos enfants, est-ce qu'il y a eu des symptômes ?
M. : À part le fait de mal dormir pendant un moment, non. »
- « Et pleurer lorsque je voyais de gens à la télé terrassés par le tsunami, des familles entières qui se cherchent, etc. Des histoires qui me mettaient vraiment dans un état de déprime. Je n'irais pas dire dépression, mais je pleurais fréquemment devant la télé. »
- « Moi, je ne suis pas quelqu'un de très émotionnel, je suis un peu cartésien, un peu genre, "Voilà, c'est comme ça". Là, ouais, non, c'est clair, j'avais des émotions. Je peux pleurer. C'est bien, ça, de savoir qu'on peut pleurer. Je ne pleure jamais, moi, pouf ! »

« Je n'étais pas dans mon état normal »

Quelques participants ont rapporté un état de mal-être dans les semaines qui ont suivi les événements du 11 mars, état se manifestant principalement par une irritabilité décrite de différentes manières : intolérance au comportement des autres, impression que tout devient insupportable, sentiment de décalage et de ne pas être compris, sentiment d'être dans un état particulier, pas « dans la norme », pas habituel.

- « Aucun, non. La difficulté, elle était mentale, je dirais psychologique, au retour, là, pendant un mois où je n'étais vraiment pas dans mon état, je dirais normal. Où j'en voulais à la Terre entière. Mais après cela, physiquement, moi, je suis en superforme (...). À part le stress, il n'y a rien eu de physique. Je n'ai pas non plus fait de check-up ou de truc comme cela. Non. C'est dans la tête simplement (...). Et c'est là où je dis : je n'allais pas bien pendant un mois. Qu'il fallait vraiment que j'aille ailleurs pour réinitialiser mon cerveau, quoi. »
- « On ne va pas dire que j'ai eu des problèmes de sommeil, mais je sentais quand même une forme d'agressivité. C'est-à-dire, je pense que je "montais plus vite en température", j'étais plus à fleur de peau, peut-être. Généralement, on dit que les gens qui sortent d'une expérience un peu particulière relativisent par rapport aux événements de la vie, en prenant un peu plus de recul et en se disant "somme toute, ce n'est pas grand-chose après ce que j'ai vécu". Moi, cela n'a pas du tout été le cas. C'est-à-dire que je ne supportais pas l'agressivité des gens dans le métro. »

Pour cette participante, l'irritabilité a été perçue comme un symptôme ayant motivé des soins psychiques :

- « En revanche, depuis 2012, je suis sous antidépresseurs. Je ne sais pas si c'est cela ou si c'est autre chose, mais j'ai été très sensible dehors aux personnes, je me sentais agressée par toutes les personnes. On a commencé par me mettre des antidépresseurs à faible dose et j'y suis encore. Cela fait un an que je ne suis plus suivie par un psy (...). Je me sentais fatiguée tout le temps. Je n'avais plus de jus, plus d'énergie. Je suis allée consulter un généraliste, qui tout de suite a fait des examens de thyroïde. C'était correct. Il n'y a pas à s'inquiéter. Il m'a conseillé dans un deuxième temps, en disant : "Ce serait peut-être bien d'aller voir un psy pour essayer de décanter cela ". C'est pour cela que je suis allée le voir. »

Pour un autre participant, c'est suite à une agression physique que le vécu des événements a été réactivé, ce qui a motivé le recours aux soins :

- « Il y a eu un effet secondaire lié au tremblement de terre, où ayant fait l'objet d'une agression, j'ai un peu tout qui est remonté à la surface. J'ai fait un constat à l'hôpital suite à cette agression, j'ai vu un psychiatre effectivement et là tout d'un coup c'est remonté très rapidement. Et j'ai fait un travail de suivi psychologique avec une psychologue. »

Chez deux participants, des symptômes évoquant un tableau de stress post-traumatique sont apparus, mais n'ont pas amené de recours aux soins psychiques :

- « Il y a eu un moment j'avoue quand je suis revenu, où j'ai senti un syndrome post-traumatique. Même quand j'ai commencé mon travail, j'étais au clavier, et si quelqu'un passait

à côté de moi ou touchait mon bureau, pour moi c'était un séisme qui commençait. Et une sorte d'angoisse comme ça de séisme. Dès que j'étais secoué de quelque manière, c'était un sentiment de peur (...). À part ce sentiment d'avoir l'impression d'être toujours en alerte. Dès qu'il y a un bruit par exemple, qui ressemble aux alertes que l'on reçoit sur les téléphones, le cœur qui bat très fort. Je vous dis, quand on touchait mon bureau ou la chaise sur laquelle j'étais, qu'il y avait un mouvement semblable ou similaire à celui d'un séisme, j'avais le cœur qui battait très vite. »

- « Psychiquement, ça a été très dur. Je pense que j'ai eu un début de dépression, je n'arrêtais pas de pleurer, tout le temps. C'est-à-dire que dès que je voyais des informations sur Fukushima, j'étais en larmes. Cela me paraissait tellement incroyable, impossible, et surtout irréversible, que cela m'a profondément marqué (...). Des fois, j'avais l'impression que ça tremblait sous moi, alors que ça ne tremblait pas. Et quand j'étais allongée, dès que j'étais allongée, tout de suite je sentais que ça tremblait. J'avais l'impression que le sol tremblait. C'est-à-dire que tout mon corps, du haut de ma tête, toute ma colonne vertébrale, ça tremblait. »

Trois participants ont évoqué le fait que d'autres personnes autour d'eux avaient pu être traumatisées par les événements :

- « Genre l'ami d'un ami. Un degré assez éloigné. Que le mec aurait pété le câble. Après, je n'ai pas les détails de ce que cela veut dire de "péter le câble". Mais je peux comprendre qu'on pète un câble par contre. Je peux comprendre qu'on craque, qu'on n'y arrive pas et qu'on sombre. C'est dur. C'est une situation difficile. »
- Un participant parle d'une personne de son entourage qui est retournée dans son pays. « Elle ne s'en est pas remise, elle a mis du temps. Mais elle a été plus que traumatisée. »
- « Il a été en stress post-traumatique, en dépression post-traumatique. Il a été en arrêt trois mois et après il a eu du mal à se remettre. Pour gérer son stress, il a voulu arrêter très rapidement les anxiolytiques, antidépresseurs, et il a compensé par l'alcool. »

3.3.2.2 Stratégies d'adaptation

Deux types d'attitudes adaptatives dans les jours suivant les événements sont retrouvés dans les entretiens :

- une attitude d'évitement, pour ne pas penser :
 - « Quand je suis arrivé à Paris, il devait être 6 heures du matin. Je suis arrivé ici, j'ai pris une douche, et je suis parti au travail, directement. Et en fait, j'ai embrayé directement. Je ne me suis pas posé trop de questions. J'ai fait en sorte de retomber très vite dans une normalité de travail, de rythmes. »
 - « Je ne sais pas. En fait, je ne cherche pas d'explication. Je balaye. Je ne suis pas bien mais je ne cherche pas d'explication (...). Non, parce que je balaye. C'est vraiment bloqué dans un coin. Actuellement il se passe des choses encore au niveau de la centrale : j'écoute mais j'essaie de faire autre chose. C'est vraiment difficile d'aborder ce sujet. »
- ou bien au contraire, un envahissement de la pensée, des ruminations permanentes qui empêchent de se concentrer et de faire autre chose :
 - « C'est la difficulté. Bien normal, j'arrive à travailler. En gros. Alors que je ne pouvais pas travailler quand j'étais revenu du Japon. Je ne pouvais pas me concentrer. Je pensais aux gens qui étaient là-bas. Je pensais toujours à Fukushima. »

3.3.2.3 Besoins exprimés en termes de santé et de bien-être psychologique

3.3.2.3.1 Faire le point sur son état de santé, et mesurer la dose de radioactivité reçue

Deux participants ont évoqué leur recours à leur médecin généraliste pour un suivi de leur état de santé :

- « Au niveau santé, à cause des irradiations reçues, le généraliste de famille me fait surveiller : bilan sanguin régulièrement et nous avons commencé à faire des échographies de thyroïde. »

Quelque chose est apparu. Cela aussi, cela me stresse. Déjà, sur l'échographie, un nodule est apparu, qui n'existait pas. Au niveau des prises de sang, nous faisons des marqueurs thyroïdiens tous les ans et cela augmente tous les ans. »

- *« C'est vrai que quand on m'a diagnostiqué ces problèmes de thyroïde, je n'étais pas allé voir le docteur en ayant des doutes sur ma santé (...). Et quand elle m'a dit que les os n'avaient strictement rien, mais peut-être faire un petit bilan thyroïdien, cela a commencé, forcément. »*

D'autres participants font part des besoins ressentis à l'arrivée en France, que ce soit en termes de suivi somatique, psychologique ou de quantification de leur exposition radioactive.

- Sentiment d'une absence de mesures prises à l'arrivée en France :
 - *« D'avoir un support, ouais. D'avoir, je ne sais pas, quand on arrive ici, même un check-up, c'était peut-être hyper con, mais juste de se faire vérifier, quoi (...). Eh ouais, d'avoir un compteur Geiger même si c'est terrifiant. Juste que l'on vous confirme que : "Non, mais c'est bon, qu'il n'y a pas de problème". Après, une cellule psychologique, si c'est de cela dont on parle ? Je ne sais pas. Mais je pense que cela aurait son utilité, clairement. Parce que je n'ai pas eu les entretiens que vous avez eus, mais je pense que l'on peut devenir assez dingue quand on arrive. »*
 - *« Donc, je suis arrivé comme une fleur à Roissy. Voilà. Pas de problème. Moi, je m'étais dit, mais peut-être qu'ils vont screener les gens. Les Allemands, ils screenaient leurs avions pour voir s'ils étaient radioactifs ou pas. Et là, les gens, non, on n'en a rien à foutre, ils débarquent comme ils veulent. »*
 - *« En revenant, j'aurais bien aimé qu'il y ait une sorte de cellule psychologique. Je pense que ce sont des choses que l'on fait lorsqu'il y a une catastrophe de cette ampleur. Je ne sais pas pourquoi, moi je n'ai pas pu bénéficier d'un quelconque support, autant psychologique que médical. »*
 - *« Mais c'est vrai que quand vous revenez, vous n'êtes pas censé savoir qu'il y a une permanence dans un hôpital (...). Ce qui manque, c'est au moins cette information, se dire qu'il y a une cellule qui est là. »*
 - À cette question posée par l'interviewer : *« Vous n'aviez aucune information sur les consultations post-trauma ? »*, un participant répond : *« Rien ! Zéro. Mis à part le bout de papier qui m'a été remis par Air France. Personne ne m'a appelé ou ne m'a envoyé un e-mail ou quoi que ce soit. Rien. Ça a été : je reviens, je reprends le boulot. »*
- Besoin de mesures de radioactivité quantifiées :
 - Ce participant a appelé le SAMU pour avoir des mesures objectives de son exposition à la radioactivité : *« Mais en rentrant, j'ai appelé le SAMU je crois, je ne sais plus quel numéro, le 18 ou, et ils m'ont passé – il y avait quand même une cellule un petit peu d'urgence – parce que moi, est-ce que je suis radioactif ou pas ? Personne ne savait. »*
- Au moins trois participants ont effectivement passé des tests objectifs de quantification, avec un effet rassurant :
 - *« Je pense qu'il y a quelque chose qui m'a assez rassurée. [Untel] a demandé à l'IRSN, l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire, s'il pouvait faire des tests d'urine et de radiation de son corps. On a eu un bilan officiel, quantifié qui montre qu'il y avait effectivement du césium 137 dans son corps, visible – il y a un pic sur un spectre – mais que c'était à la limite de détection des mesures, des instruments. On a tous aussi du césium 137, depuis que des essais nucléaires ont eu lieu dans le monde, depuis Tchernobyl. Ce qu'il avait lui n'était pas du tout significatif et il était resté un mois et demi de plus que moi au Japon. Cela permettait d'être un peu plus tranquille d'un point de vue quantitatif et de ne pas juste croire que tout va bien. »*
 - *« Aux autorités françaises ? Ils ont très bien géré la situation pour nous. Nous sommes arrivés à Paris, on a été pris en main tout de suite par la Croix Rouge. La Croix Rouge nous a donné les coordonnées d'un laboratoire, IRSN, qui nous ont scannés. On s'est rendu compte que l'on n'avait pas été contaminé, c'est très bien. On a été bien pris en main tout de suite. »*

- « *Je l'ai fait de la façon suivante : au moment où l'on a embarqué sur le vol d'Air France, on a eu un papier – je n'ai plus le papier, je ne l'ai pas conservé – qui nous disait : "À votre retour passez un examen". Je me suis dit : "Passe un examen, ça ne mange pas pain, et tout". Et quand j'ai dit au mec que j'étais à Fukushima, il m'a dit : "Oui effectivement, il faut venir". Voilà. »*

3.3.2.3.2 Besoin d'une écoute et d'un suivi

Plusieurs participants ont pu évoquer le besoin d'un suivi des ressortissants français au décours des événements.

Dans ce cadre, notre recherche a été globalement bien accueillie, avec l'idée que cela permettait de partager son vécu :

- « *Quand j'avais reçu cette enquête à remplir par le ministère, je trouvais que c'était très bien parce que nous étions perdus dans la nature, franchement (...). Quand j'avais reçu cette étude, je m'étais dit : "C'est bien ! Il y aura un suivi, c'est la moindre des corrections". Après, quand j'ai reçu ce courrier-là, j'ai dit : "Pétard ! Il n'y a que 1 200 personnes qui ont répondu". »*
- « *Pour les autorités, le gouvernement français, je pense qu'un suivi plus immédiat de ses ressortissants serait assez bienvenu. Très vite on nous a proposé un vol, et moi j'ai eu cette information dans Le Monde que l'InVS faisait une étude et qu'il fallait s'enregistrer, etc. Sans cela, personne n'était venu à moi pour me donner la moindre information à ce sujet. Alors que comme j'ai dit, vous avez... le gouvernement avait toutes mes coordonnées. »*
- « *Des mots chaleureux, une vraie écoute. Écouter, au sens presque psychologique du terme, être capable d'écouter sans venir influencer ce que dit l'autre. Une vraie oreille qui écoute, qui prend note et qui est capable ensuite de le prendre en compte quand elle devra formuler des conseils, des propositions. Quand on a au bout du fil ou en face de soi quelqu'un qui sort d'une catastrophe que l'on dit être majeure – les autorités françaises ont elles-mêmes dramatisé largement la situation – on doit être en capacité de prendre en compte cela. »*
- « *Vous êtes même la première personne à qui j'en parle, pour être franc. Mais effectivement je pense que ce qu'il faut retirer, c'est que partir du principe de libérer la parole, ce n'est pas vrai. En tout cas, je mets un peu de pondération par rapport à cela. C'est-à-dire que vous ne pouvez pas libérer la parole partout, et vis-à-vis de n'importe qui (...). Je ne sais pas. Est-ce que c'est un espace où d'autres personnes l'ont vécu ? C'est un peu comme les Alcooliques Anonymes, ou les Weight Watchers Club. Il n'y a que les gens qui ont vécu cette expérience qui peuvent vraiment comprendre. »*

3.3.2.3.3 Besoin de partager son expérience

Chez plusieurs participants est revenue l'idée de partager leur expérience avec d'autres :

- « *Moi, j'ai vraiment tout consigné sur mon petit journal. Parce que c'est important pour moi de coucher cela sur le papier. Tous mes sentiments, tout ce qui s'est passé, tout ce stress après, enfin pendant, après, tout est dedans. Et cela m'a vachement aidé de l'écrire, de le mettre sur du papier. Cela, c'est peut-être un conseil que l'on peut donner aux gens. Je ne sais pas. Moi, je sais que cela m'a beaucoup aidé. »*

Ce même participant fera part à la fin de l'entretien de sa curiosité de savoir ce qu'avaient répondu les autres participants à l'étude, avec l'idée émise qu'une rencontre pourrait être organisée entre eux.

Ce participant, ainsi qu'un autre, ont confié au chercheur leur journal de bord, écrit au moment des événements au Japon.

Une autre participante a écrit un témoignage de son expérience des événements au Japon à l'attention de son fils, afin qu'il puisse le lire plus tard :

- « *J'ai commencé à coller des photos du petit, j'ai pris un stylo et je me suis dit qu'il fallait que je lui dise ce qu'on avait vécu. Je l'ai fait (...). J'écris donc en m'adressant à notre petit*

garçon, il le lira un jour. Je lui ai écrit ce qu'on a vécu pendant le tremblement de terre et pendant la nuit où on a su qu'il y avait eu une explosion nucléaire. »

3.3.3 Thème 3 : information et prise de décision

Dans notre étude, la question de l'information est venue dans tous les entretiens, sans que cela soit l'objet d'une question spécifiquement posée par les chercheurs.

Les participants ont eu l'impression d'avoir été soumis à une multitude d'informations, mais aussi d'injonctions et de recommandations, provenant de sources différentes (médias, sources gouvernementales, famille). La profusion d'informations reçues et leurs contradictions éventuelles ont été source d'inquiétude, de confusion et d'interrogations.

La prise de décision, pour la plupart d'entre eux, semble liée à l'information reçue. C'est pour cela que ces deux entités nous ont paru relever d'un thème commun.

Les ressentis d'absence d'informations, l'impression d'informations incohérentes ou contradictoires sont sources de stress et d'incompréhension, rendant difficile la prise de position et donc la prise de décision.

« Une inquiétude diffuse, une information diffuse »

- *« Mais l'inquiétude était assez diffuse, le premier jour. C'est après avoir vu de plus en plus de médias. Surtout les médias étrangers. Surtout les médias français, surtout les médias américains, qui vraiment annonçaient presque la fin du monde. Tandis qu'ici, c'était assez diffus comme information. On ne savait pas trop vraiment ce qui se passait (...). Ce côté à juste titre alarmant – j'imagine que c'était à juste titre – des médias français. Des médias étrangers, je veux dire, pas seulement les Français. Et d'un côté le manque d'information ici. »*

3.3.3.1 La contradiction perçue entre les informations et les injonctions sera source de confusion et d'inquiétude

La contradiction perçue dans les informations reçues est constante mais va se décliner de différentes manières : contradiction entre les sources d'informations occidentales et japonaises, mais aussi contradiction d'une même source d'information à des moments différents.

En plus des ressentis de confusion, transparaît le sentiment de perte de contrôle de la situation et l'impression de mensonge et la perte de confiance qui s'ensuit.

Par exemple, ce participant évoque son sentiment de mensonge par rapport au discours du gouvernement japonais affirmant contrôler la situation à la centrale de Fukushima :

- *« Mais même après coup pour être franc, même en sachant que Tepco s'est foutu de la gueule de tout le monde en disant "On contrôle". Ils n'ont rien contrôlé du tout. Même en sachant au jour d'aujourd'hui que le gouvernement japonais s'est fait berner par Tepco, et lui-même est rentré dans un discours "Pas de panique". Il s'est aussi un peu foutu en premier lieu des Japonais, même bien des Japonais, et des étrangers derrière. »*

Cette participante relate le sentiment de contradiction entre les injonctions du gouvernement japonais et celles de l'ambassade de France :

- *« Il y avait les informations de Tepco qui passaient, et le gouvernement japonais qui disait : "Ne vous inquiétez pas, il ne se passe rien. Vous n'avez rien." L'ambassade avait téléphoné le soir et le lendemain elle téléphonait en disant : "Calfeutrez-vous." Elle avait envoyé un mail à tous les ressortissants français le matin en demandant de prendre contact avec eux pour savoir ce qu'il fallait faire. Il ne fallait pas sortir parce que de France, les experts avaient déjà repéré le nuage qui s'était baladé et qui obtenait des taux de radiation très importants, y compris sur Tokyo, alors que les Japonais disaient qu'il n'y avait rien. »*

Cette contradiction est également perçue entre les différentes sources d'informations occidentales, notamment celles provenant de différentes ambassades :

- *« C'est la France a priori qui donnait des informations soi-disant catastrophiques et qui n'avaient pas lieu d'être comme le calfeutrage. Je me souviens que les ambassades (je regardais l'ambassade anglaise et l'ambassade allemande), ne donnaient pas ces mêmes*

informations. Peut-être trois ou quatre jours après, les autres ambassades ont tenu le même discours que celle de France. »

- « On a téléphoné à tous les amis, la Suisse et les États-Unis disaient de se barrer, la France disait que ça allait. »

Cette contradiction est perçue aussi entre des informations données et des mises en actes ou des injonctions vécues comme paradoxales, augmentant les questionnements et le sentiment d'incohérence et de confusion.

- « Il ne se passait rien avec la centrale mais le gouvernement disait : "Il ne faut pas vous approcher trop près quand même." Les experts étrangers relayaient par Internet des informations comme quoi il y avait tel et tel nuage étudié par satellite, cela ne pouvait pas être que de la vapeur d'eau. Les autres gouvernements proposaient d'envoyer des équipes, le gouvernement japonais refusait que les équipes aillent intervenir pour sauver des gens, cela aussi c'était un questionnement (...). C'était fou. Et puis, les experts sont arrivés au bout de deux jours et disaient : "En effet, c'est étudié par satellite, il y a forcément des irradiations diffuses. Il ne faut pas y aller non plus." C'était un peu la cacophonie. »

En plus de cette confusion liée à la perception d'informations contradictoires, un participant fait part de la perception de recommandations peu claires, notamment dans les communiqués émanant de l'ambassade de France, et qui n'ont pas été aidantes dans la prise de décision.

- « Les recommandations qui étaient de dire qu'il était préférable de ne pas rester ou de ne pas retourner dans différents départements touchés par la catastrophe ne servaient pas à grand-chose. Que signifie qu'il est préférable de ? À quel moment je décide si oui ou non, je préfère ou pas ? J'aurais préféré que l'on dise que l'on interdit d'y retourner ou que l'on autorise d'y retourner. On ne fait pas une incitation (...). Je n'ai pas trouvé très pratique de ne pas savoir ce qu'il fallait faire. »

3.3.3.2 Modification du rapport à l'information

Le vécu de confusion, d'incohérence semble modifier le rapport à l'information : les participants en auront une perception plus critique et semblent être dans une démarche active de recherche d'information, afin de se faire leur propre idée.

Ils privilégient ainsi la multiplicité des sources et la recherche d'informations venant de sources considérées comme proches. Ils s'appuieront par la suite sur l'expérience vécue pour considérer une source d'information comme plus crédible qu'une autre.

Recherche active, avec une multiplicité des sources, afin de trouver une information fiable et actualisée :

- « J'avais bookmarké une dizaine de sites français, japonais, internationaux, anglais, pour essayer de comprendre ce qu'il y avait sur ces sites, ce qu'étaient les chiffres qu'ils nous donnaient, pour essayer de vérifier leur taux de rafraîchissement, pour savoir sur quel site on pouvait avoir une information utile en temps réel : les vents, les sites de météo, et les sites de mesure de radioactivité. »
- « Je lis pas mal de blogs, officiels et non officiels. J'essaie de faire une moyenne des informations que j'ai. »

La proximité de la source semble augmenter sa crédibilité. Une information prodiguée par une personne connue personnellement, ou accessible, est jugée plus fiable.

- Un participant raconte des réactions de personnes de son entourage : « quand ce couple de femmes a repéré cette femme, qui était un peu au cœur de la problématique nucléaire via son mari, elles sont restées en contact, en se disant : "Si on a des infos..." »
- Cet autre participant relate ses propres stratégies : « Je me suis raccroché aux avis scientifiques, éclairés, des médecins que je connais à l'université de médecine »

Pour une personne qui a été en contact étroit avec l'ambassade, c'est cette source qui sera considérée comme la plus fiable :

- « J'ai mon avis sur les gouvernements, les politiciens qui disent ce qu'ils disent, mais cela m'a permis de voir que dans une ambassade, les informations transmises sont véridiques (...). Nous assistions aux briefings des réunions entre les intervenants, l'ambassadeur, les gens sur place, et les experts, les personnes françaises sur le territoire de Tokyo : n'importe qui pouvait venir assister à ces informations-là. Il n'y avait pas de réunions fermées (...). Au niveau des médias, quand il y a une annonce de faite, sur des choses qui se passent dans des pays étrangers, notamment de l'étranger loin. L'Europe un peu moins, mais l'étranger loin, systématiquement, au niveau politique ou des choses comme cela, je vais sur le site des ambassades. »

3.3.3.3 Liens entre la perception de l'information et la prise de décision

Des liens sont constamment retrouvés entre la perception de l'information et la prise des différentes décisions auxquelles les participants ont été confrontés : quitter la ville où ils résidaient pour aller se réfugier ailleurs, quitter le Japon temporairement ou définitivement, y revenir après une période passée en France, etc.

Les **informations claires, quantifiées** sont mieux accueillies car elles permettent au sujet de prendre une décision éclairée.

- « Cela nous a permis de prendre les bonnes décisions. Les vents tournent, il y a telles données météo. On avait une donnée précise. Au Japon, il y a même des cartes de données radar accessibles gratuitement où on voit les précipitations. On sait qu'il va pleuvoir dans une heure. On voit le nuage qui arrive. Il y a une carte précise. Pour pouvoir prendre la bonne décision à une échelle très locale, il faut avoir accès à une information. »
- « Des infos claires, quantifiées, des conseils avec des phrases simples, claires et directes. Les gens ne savent pas lire entre les lignes. On n'est pas tous des politiciens ! Il faut dire des choses simples et claires. En cela, l'IRSN a fait un travail que je trouvais super. C'était clair et bien dimensionné. C'étaient encore des recommandations évidemment puisqu'ils ne peuvent pas imposer, mais au moins, c'était clair. C'était bien, mais ces infos nous sont parvenues un peu plus tard parce qu'elles portaient uniquement sur l'aspect nucléaire et non pas sur le séisme et le tsunami qui ne sont pas leurs corps de métier. Il faut également des cellules de gestion de crise qui tournent vraiment. »

Pour plusieurs participants, c'est la **désolidarisation des différentes sources** d'information qui a été perçue comme témoignant d'une perte de contrôle de la situation, et a motivé la décision de départ.

- « À ce moment-là le ministère des Affaires étrangères a commencé à se désolidariser des informations japonaises, et à dire que la situation était vraiment critique. À ce moment-là, on décide de partir. »
- « Je me suis dit qu'il valait mieux ne pas attendre que cette perte de contrôle dont on sait qu'elle peut encore s'aggraver se soit vraiment empirée et prendre des mesures avant. »

Des informations inquiétantes ont amené certains participants à quitter le Japon. Le retour en France permet une prise de recul et un recueil d'informations plus apaisé. Les informations reçues vont alors être des arguments pour retourner au Japon ou au contraire rester en France.

- « Finalement, on a décidé de revenir à Sendai. J'ai eu la possibilité de discuter avec l'un des responsables de l'IRSN qui était venu à Tokyo. Je lui posais des questions directes. Je voulais savoir exactement quelle était la situation et je voulais avoir des informations précises sur ce que l'on nous recommandait de faire. Son avis argumenté et quantifié m'a permis de prendre une décision de façon beaucoup plus claire. »
- « Et nous sommes revenus au Japon avec la tête un peu plus froide, disons. J'ai eu le temps de rechercher un peu tout ce qui était Becquerel, Sievert et tout cela, parce que je n'en avais aucune connaissance (...). Je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas vraiment de raison de s'inquiéter. »

« Est-ce qu'on reste ou est-ce qu'on part ? »

La décision de quitter le Japon ou d'y rester a été source de conflictualité, et s'est posée de manière différente à des moments différents.

3.3.3.4 Conflictualité dans la prise de décision

La décision de quitter le Japon ou d'y rester est toujours source d'interrogations, et mobilise profondément les repères de l'individu, ses liens sur place, ainsi que ses valeurs morales. La décision de quitter le Japon peut s'accompagner d'un vécu de culpabilité et de honte.

La conflictualité sera perçue à travers des ressentis internes : ambivalence, questionnement moral.

- « Nous avons été soumis à plusieurs forces au moment de cet événement-là. Les forces qui m'ont rappelé vers la France, les forces qui me disaient que je ne pouvais pas retourner au Japon. La force intérieure en moi disant que mon centre de vie c'est là-bas, il faut que je retourne. Mes enfants, ma fille qui avait envie de rentrer au Japon, mais qui avait peur pour sa santé bien sûr, c'est normal. Moi, j'avais peur aussi pour sa santé à elle bien sûr, pour la santé de mon fils. Toutes ces forces contradictoires, très difficiles à gérer. »
- « Oui. Je me suis dit que ce que je faisais n'était pas bien moralement. Personnellement, c'est peut-être mieux, mais moralement, ce n'est pas bien. S'il n'y avait pas eu les enfants, on ne serait pas parti. Il y avait les deux enfants. On ne pense pas non plus qu'à soi, on pense aussi à l'ensemble de la famille. Cela a motivé le choix de se mettre au vert le temps de voir comment les choses évolueraient. »

La protection des enfants peut être présentée comme un argument rendant la décision de partir plus acceptable d'un point de vue moral.

La conflictualité se manifestera aussi par des désaccords, des mésententes, témoignant de la mise en tension des liens.

- « Avec ce grand débat : qu'est-ce qu'on fait ? Est-ce qu'on reste ou est-ce qu'on part ? Là. Il y avait deux couples gays, un couple de femmes et un couple d'hommes. Dans les couples à chaque fois – j'entendais aussi un couple de jeunes – c'était marrant, parce que dans les couples à chaque fois, il y en a un qui voulait rester, et l'autre qui voulait "se barrer" (...). Le couple mixte de jeunes je l'ai su, parce qu'ils s'engueulaient. Je sortais de ma chambre et je les ai entendus s'engueuler. L'objet de leur engueulade, c'était lui qui voulait rester, et elle qui voulait se barrer. Et dans les deux couples gays, un des deux voulait partir. »

Dans les situations de couple mixte franco-japonais, le **conflit de loyauté** apparaît au premier plan, aussi bien pour les participants français que pour leur conjoint(e) japonais(e). La situation vient aussi mettre en tension les valeurs du sujet à travers la dualité individualisme/altruisme, avec un vécu de honte ou de culpabilité :

- « Non, elle ne s'est pas posée, parce que moi, j'avais (sa compagne)... à ce moment-là, et je ne pouvais pas me barrer comme ça. Je ne pouvais pas lui dire : « Écoute, viens avec moi, et grosso modo tes parents, ta sœur, ils restent dans "la merde" ». En fait, ma problématique était là. C'était plus moi vis-à-vis d'eux, que moi vis-à-vis de la France. »
- « Mon beau-frère avait deux petites filles de cinq ans et trois ans. Il travaillait, donc il restait. Ce n'est pas pour autant qu'il n'était pas inquiet. Ce n'était pas facile. On avait la possibilité de partir, on ne savait pas si on allait revenir (...). C'était très difficile, c'était un déchirement. Moi, j'avais une honte terrible de partir. Au lieu de les aider, on part. »

L'injonction de rentrer en France est souvent présentée comme venant de la France (famille ou autorités). Cette injonction peut être présentée comme facteur de stress supplémentaire qui amplifie la conflictualité déjà présente. Elle s'accompagne parfois d'un sentiment de ne pas être compris et entendu dans son vécu de la situation.

- « Après, on ne dit pas tout à la famille et aux amis, parce qu'ils sont déjà très inquiets. On tempère. Mais les informations, sinon, on les a. La famille, les gens sont inquiets et pensent : "Tu ne te rends pas compte ? Tu fais une bêtise !" Ils n'arrivent pas à accepter que l'on a réfléchi et que vraiment, on a pris une décision en toute conscience. »
- « Les coups de stress sont clairement liés à l'information française, à notre famille qui se lève avec les mêmes gros titres et qui nous inonde d'e-mails pour nous dire de partir tout de suite et qu'on va mourir. »

3.3.3.5 Une décision en plusieurs temps : quand et comment décider du retour éventuel au Japon ?

La décision de quitter le Japon ou d'y rester, que nous avons pris comme critère dans la sélection des personnes interrogées, nous est finalement apparue comme difficile à appréhender de manière aussi simple et binaire.

En effet, elle s'est posée différemment selon le moment, la perception des risques, les liens sur place. Elle se réactualise constamment, avec des parcours individuels différents : certains participants initialement décidés à rester au Japon sont finalement rentrés en France, tandis que d'autres, rentrés en France, souhaitent repartir au Japon.

Pour un des participants de notre étude, ce retour « temporaire » en France dure depuis plus de deux ans :

- *« Depuis que nous sommes revenus en France, c'était pour moi clairement une situation temporaire. Quand je suis parti de la France il y a plusieurs années de cela, ce n'était pas dans l'intention de revenir. Le fait d'être revenu malgré moi il y a deux ans, ce n'était vraiment pas du tout dans l'intention d'y rester. Je n'avais qu'une idée en tête, c'était de repartir au Japon dès que la situation le permettrait. »*

Les raisons avancées pour le départ sont toujours en lien avec la contamination. Le départ n'est pas forcément pensé comme un départ définitif du Japon : il peut être question de quitter la région quelque temps, la décision d'un départ définitif étant repoussée à plus tard.

Une des participantes à notre étude a par exemple pris la décision de rester dans un premier temps pour aider les autres, puis deux mois plus tard la décision de partir est intervenue devant une perception différente des risques liés aux radiations nucléaires :

- *« Après, on réfléchit. Est-ce que nous restons ? Est-ce que nous ne restons pas ? Si nous restons, c'est pour faire quelque chose. J'ai fait. Après, cela a été. La vie n'a plus été en jeu. Au bout d'une semaine, il y avait moins de chances que la centrale explose. La vie était moins en jeu. Après, il y avait le problème des irradiations qui se posait. »*

La décision de retourner vivre au Japon, prise dans un second temps, nécessite au préalable que l'individu se crée ses critères personnels d'un niveau de risque (sismique, nucléaire) jugé comme acceptable, en fixant par exemple certaines conditions :

- *« Je sais que mon mode de vie au Japon va changer en termes de prudence. Je le sais. En ce moment nous sommes en pleine recherche d'appartement. Mon critère principal, c'est déjà l'année de l'immeuble. Je ne veux pas habiter dans un immeuble qui a été construit avant 1995, parce que les normes antisismiques ont été complètement revues en 1995 (...). Du coup, mon critère de sélection va être un immeuble sûr, à l'épreuve des séismes de manière efficace. »*

3.3.4 Thème 4 : le vécu des événements à travers le prisme franco-japonais

Dans tous les entretiens nous retrouvons dans le discours des éléments sur les cultures française et japonaise. Il va s'agir de la question de la différence culturelle entre la France et le Japon, de la représentation des Français et des Japonais. Cette perception et ces représentations peuvent être influencées par les événements du 11 mars 2011 de différentes manières.

Nous avons choisi comme critères de sélection des liens existants avec le Japon : le temps passé au Japon, et le fait d'être en couple mixte franco-japonais. Nous nous sommes rendu compte que ces deux critères ne suffisaient pas pour appréhender cette question. Le critère « temps passé au Japon » ne reflète pas la variété des situations recouvertes : résidence permanente au Japon, va-et-vient entre la France et le Japon, voyages répétés au Japon, voyage unique, etc. De même, le fait d'être en couple mixte franco-japonais ne présage pas de l'intensité des liens au pays, ni des modalités d'acculturation.

En effet, les participants à notre étude avaient tous des liens de nature et d'ancienneté variée avec le Japon et les Japonais.

Certains d'entre eux y habitaient depuis plusieurs dizaines d'années, étaient en couple mixte avec un(e) conjoint(e) Japonais(e), voire ont des enfants métisses franco-japonais. Parmi les participants, 6 sur 10 sont dans une situation de couple mixte franco-japonais.

Pour d'autres, au contraire, il n'existait pas de lien particulier avec ce pays avant d'y séjourner et d'y vivre les événements consécutifs au 11 mars 2011.

Exemples de parcours :

1. Un participant avait vécu au Japon dans son enfance avec ses parents, avant d'y retourner vivre à l'âge adulte.
2. Plusieurs autres participants ont vécu dans d'autres pays étrangers avant de vivre au Japon (aux États-Unis d'Amérique pour deux d'entre eux).
3. Une participante s'est installée au Japon après avoir rencontré son mari japonais dans un autre pays étranger, et elle a fait des va-et-vient entre la France et le Japon pendant plusieurs années.
4. Pour deux participants, il s'agissait d'une deuxième période d'expatriation au Japon.

La présence dans le discours de référence aux deux cultures vient en réponse aux questions qui explorent le parcours d'expatriation, mais apparaît aussi de manière très fréquente tout au long de l'entretien, sans que cela soit amené dans la question de départ.

Les participants ont pu évoquer leur attrait pour le Japon, leur sentiment d'être intégrés ou non à la société japonaise, le décalage éventuel entre leur comportement et celui des Japonais suite aux événements, et comment les événements de mars 2011 ont influencé leurs représentations de ces deux pays et de leurs habitants respectifs.

3.3.4.1 Attrait pour le Japon, voyages, parcours d'expatriation

Il semble que chez les personnes interrogées, il existe un certain attrait pour les voyages :

- *« J'ai rencontré mon ex-compagne en France (...). Nous avons passé un mois ensemble, génial, et une fois rentrée on s'est posé la question de savoir si on continuait ou pas. Finalement, on a décidé de continuer. J'ai fait un premier voyage au Japon dans les mois qui ont suivi. Et dans les 7 années qui ont suivi, j'ai fait à peu près deux fois trois mois par an au Japon, en touriste. »*

Motivations/premières représentations/attraits

Les motivations des participants pour quitter la France étaient diverses, les entretiens ont été l'occasion d'évoquer leur premier contact avec le Japon, et ce qui les attirait en particulier dans ce pays.

Le sentiment d'attrait pour le Japon peut être présent d'emblée avant le voyage, lié à des rencontres ou à des activités culturelles. Cet attrait peut arriver par la suite, à l'arrivée au Japon. La découverte de ce pays est associée à des sentiments d'amour, de bien-être qui motiveront l'installation.

La rencontre d'un(e) conjoint(e) va venir renforcer ce lien.

Pour d'autres la motivation première est liée au travail.

Ce participant, qui vit au Japon depuis plus de 20 ans, exprime son attrait pour le Japon qui a motivé son premier voyage :

- *« C'était à une époque où l'on commençait à parler beaucoup plus du Japon autour de moi. J'avais travaillé un an avant dans un collège, du côté de [...], où il y avait un professeur américain qui était là en échange, qui était marié avec une Japonaise. C'était mon premier contact avec une personne japonaise, d'ailleurs. Et il parlait du Japon, etc. Cela me plaisait assez, ce que j'entendais. Et puis en 1985 ou 1986, c'était l'année du Japon à Paris. Il y avait plein d'événements. On commençait à parler du Japon de plus en plus autour de moi (...). Je ne savais absolument rien de ce pays. Je me suis dit que c'était l'occasion d'aller voir un pays dont je ne connaissais rien. »*

Cette participante, qui vit au Japon, exprime au contraire l'absence d'attrait *a priori* pour le Japon, qu'elle découvre et finit par apprécier grâce à son conjoint :

- « *Avant la catastrophe ? Si je n'avais pas rencontré mon mari, je ne serais jamais venue au Japon. Parce qu'a priori, ce n'est pas un pays qui m'attirait. Trop industrialisé, etc. Mais finalement le Japon, c'est un pays très vert. Sur cette planète, c'est vraiment un des pays le plus vert, où il y a le plus de nature. Quand on regarde par satellite, c'est vrai. C'est mon mari qui m'a amené à venir découvrir le Japon. Je suis venue une première fois en été. C'est vrai que cela m'a fascinée. Cela m'a énormément plu, contrairement à ce que j'aurais pu imaginer. Mon fils avait 10 ans à l'époque. Nous avons découvert le Japon tout un été, et j'ai trouvé cela fabuleux.* »

L'attrait pour le Japon peut être associé à l'attrait pour son (sa) conjoint(e) :

- « *Et à chaque fois que j'y allais, plus j'y allais et plus je tombais amoureux non seulement d'elle, mais aussi du Japon. C'était un pays qui était tout à fait envisageable pour moi. Je ne me sentais vraiment pas comme si je devais faire beaucoup d'efforts pour m'adapter. Certains codes sociaux me convenaient tout à fait. Je me suis dit que ce sont des choses que je fais tous les jours chez moi instinctivement, et qui me conviennent.* »

Pour ce participant, c'est la découverte d'une culture différente, qui correspondait à son tempérament, qui a été source d'attrait :

- « *Je m'y suis retrouvé vraiment par hasard parce que je ne connaissais pas du tout le Japon. Je n'ai jamais été fan de mangas, etc. Il y a des gens qui sont passionnés par ces choses-là et qui rêvent d'y partir. Moi, je ne connaissais pas du tout (...). C'était donc vraiment une découverte avec des yeux neufs. De ce que j'ai vu, j'ai trouvé le pays très agréable. Cela fonctionne bien. Dans mon tempérament, je ne vais pas aller négocier plus que ma part (...). Je trouvais le travail très intéressant : une façon de travailler différente, une vision différente de la recherche, une vision différente de la vie (...). J'ai rencontré ma future femme à ce moment-là.* »

3.3.4.2 Sentiment d'intégration au Japon et à la culture japonaise

Sentiment d'impossibilité d'être totalement intégré

Certains participants ont fait part de leur sentiment d'impossibilité d'intégration du fait de la perception d'un décalage trop important entre les deux cultures, et de la perception du manque d'ouverture des Japonais.

- « *...tous les Japonais qui la plupart du temps, restent ouverts vis-à-vis des étrangers, mais à condition que l'on ne soit pas là pour s'installer, dans la mesure où on repart. C'est une société où on peut se sentir bien, mais où on sent qu'on n'est jamais complètement intégré non plus (...). Moi, je suis assez en désaccord avec la société japonaise parce que pour moi, chaque individu est unique et particulier. La société japonaise vise à mettre tout le monde dans un moule pour que tout soit très bien huilé et organisé. Ça ne me correspond pas. C'est tout, ce n'est rien d'autre, ça ne me correspond pas.* »

Sentiment d'être intégré, sentiment d'appartenance

Certains participants vont rapporter au contraire un fort sentiment d'intégration, avec la perception que certaines valeurs de la culture japonaise leur correspondent.

Le fait d'être en couple mixte franco-japonais, semble pour certains favoriser ce sentiment.

Dans ce premier exemple, un fort sentiment d'intégration, d'« immersion », un positionnement perçu comme différent par rapport aux autres expatriés, sera ressenti comme un facteur ayant permis une meilleure gestion des événements :

- « *Intégré, intégré dans mon travail, dans ma belle-famille. Je n'étais pas sur une sorte d'îlot français, un peu en dehors, comme beaucoup d'expatriés le font souvent. En fait, ils vont au Japon, mais ils ne vivent pas au Japon, ils vivent en France (...). Ils n'ont pas vraiment la*

volonté de vivre avec les mœurs, les habitudes et les coutumes du pays d'accueil (...). Moi, j'étais vraiment en immersion, je n'étais pas dans cette optique d'expatriation. J'écoutais la radio japonaise et ce que disaient les gens autour de moi, ce qui était très bien et ce qui m'aidait beaucoup. Je n'étais pas isolé. »

Comme deuxième exemple, une participante relate la difficulté initiale qu'elle a ressentie à s'intégrer au Japon, avec l'idée que cela prend du temps, cela passe par des liens d'amitiés, l'apprentissage de la langue. Cet attachement au Japon, et le sentiment d'avoir été finalement intégré par les Japonais font que cela rend difficile le fait de partir.

- *« On ne peut pas être dans un pays, y aller régulièrement comme cela, pas uniquement pour les vacances, mais y avoir vécu. Il y a plein de gens qui disent "On a vécu au Japon, on ne connaît pas les gens, on ne peut pas les intégrer". Non : quand on a réussi à les intégrer, cela fait mal physiquement. Après, j'évite d'y penser parce que cela fait mal (...). C'est dur à vivre, cela, psychologiquement. »*

3.3.4.3 Vécu de décalage par rapport aux réactions des Japonais dans la suite des événements

Le sentiment de décalage par rapport au comportement des Japonais au décours des événements du 11 mars 2013 est récurrent dans le discours des participants.

Cela semble avoir été un fait marquant dans l'expérience et le vécu des événements, avec des ressentis d'admiration de fascination, mais parfois aussi de rejet et d'incompréhension.

La reprise rapide du travail, et la réorganisation des choses qui ont repris leur cours « comme s'il ne s'était rien passé » est l'un des éléments le plus souvent rapportés. Cela est fréquemment mis en lien avec des aspects culturels.

Pour certains ce comportement calme et organisé a été source de réconfort, de réassurance et de contenance. Pour d'autres, le même comportement calme et organisé sera source d'incompréhension, d'un sentiment de manque de réactivité.

Ces ressentis et perceptions du comportement des Japonais ont pu avoir des conséquences plus durables sur leurs liens ultérieurs avec le Japon.

Sentiment de fascination, d'admiration du comportement des Japonais, avec un effet contenant

Ce participant évoque par exemple le comportement calme des Japonais, leur organisation, leur abnégation, et l'admiration que cela suscite chez lui :

- *« Oui. Le Japon peut se débrouiller tout seul. Le fait que tout le monde travaille a surpris et a choqué plusieurs personnes, mais pour beaucoup, cela était normal. C'est leur caractère... Cela renforce le respect que j'éprouve pour les Japonais (...). Je suis assez admiratif de voir leur force de caractère. Mettre l'autre avant soi n'est pas qu'un mot creux. C'est une réalité. Cela fait presque rêver et cela peut marcher. Les gens sont contents, ils ne sont pas tristes. C'est vraiment naturellement qu'ils mettent leur entreprise avant des considérations personnelles. Cela marche très bien, le système fonctionne à merveille. Je me sens bien dans cet univers (...). En un temps record, la ville a repris son activité quasiment à 100 %. C'était d'une efficacité rare. C'était très bien. Je préfère plutôt cela à des solutions mal taillées ou à aucune solution proposée par l'ambassade. À choisir, je préfère vivre dans un univers où il y a une vraie considération pour l'autre plutôt qu'une vraie considération pour moi. »*

Autre exemple chez un participant, obligé de se réfugier dans un lieu d'hébergement collectif, qui imagine comment cela se serait passé en France :

- *« Tous les gens ont dormi dans les restaurants, les halls d'hôtel, là où ils pouvaient. Et le personnel restait. C'est cela toujours que je dis, c'est que si cela s'était passé en France, les gens de l'hôtel seraient partis. Je pense que ça n'aurait pas été ça en France : "Je vais*

rejoindre mes proches, je n'ai pas de nouvelles, ils sont peut-être morts aussi". Je peux comprendre cela, je ne juge pas. Mais c'est vrai qu'ils sont restés là, ils sont restés constamment avec nous. Ils nous ont filé des couettes. »

Sentiment de décalage de sa réaction avec celle des Japonais alentour au moment du séisme, perçue comme incompréhensible :

- *« Les murs et les tableaux tremblent. Ça continue, ça continue. Je prends mon sac et je vais voir la secrétaire en disant qu'il y a un tremblement de terre et qu'il faut sortir. Elle me dit : "Attendez, on va allumer la télévision". Ça continue à secouer. Je lui dis : "Non, je ne regarde pas la télévision, je sors". »*
- *« On cherche tout de suite à faire quelque chose. J'ai l'impression que les Japonais ne font rien quand il y a un tremblement de terre. Moi, j'ai toujours le réflexe de me lever et de partir. Du coup, je me lève de mon bureau, je vois que ça continue à bouger. »*

Parfois ce **décalage semble source d'un vécu de stigmatisation** de la part des Japonais :

- *« Les maisons bougeaient, ça tanguait de tous les côtés. Sur le parking, les voitures faisaient des bonds. Moi, j'étais en sanglot. Il y avait des Japonais à côté de moi qui me regardaient en se disant : "Mais qu'est-ce qu'elle a, celle-là ? Elle ne peut pas se contrôler ?" C'était un peu ça (...). Ils m'ont regardé, mais vraiment indifférents. »*

Plusieurs participants ont évoqué la difficulté **voire l'impossibilité de parler des événements et de partager leur vécu a posteriori avec leurs relations japonaises** (familiales, amicales, professionnelles) :

- *« Et puis, surprise aussi, parce que c'est quelque chose même encore aujourd'hui, dont on ne peut pas parler librement, avec les Japonais, les gens autour. Les gens sont quand même figés, ils se protègent. »*
- *« Je suis dans un environnement professionnel où on ne discute pas de ça. Black-out total. On fait comme si de rien n'était en fait. »*

3.3.4.4 Modification des liens et des représentations du Japon et de la France

Modification des liens et des représentations du Japon

Lors des événements vécus sur place, **certaines représentations du Japon présentes chez les participants ont été soit bousculées soit réactivées**, ce qui semble avoir eu une influence sur la décision de rester au Japon ou d'en partir, et sur leurs liens actuels avec ce pays.

Les situations individuelles varient considérablement, en fonction de leur pays actuel de résidence (France ou Japon) et leur désir éventuel de retourner vivre au Japon, devenu pour certains un pays contaminé par la radioactivité.

La situation des couples mixte franco-japonais semble soulever des questions spécifiques, étant donné la nature particulière du lien qui unit ces personnes au Japon.

- Les événements ont pu remettre en cause de leurs représentations des Japonais, avec un sentiment d'éloignement, de mise à distance ou de perte de confiance :

- *« Quand on sait que l'on ne peut absolument pas faire confiance au gouvernement japonais. Cela aussi a été pour moi un grand choc. Parce que je pensais que les Japonais étaient quand même des gens honnêtes. Mais finalement, les gouvernements quels qu'ils soient, sont tous les mêmes. Énormément de corruption, énormément de choses cachées. »*
- *« Depuis Fukushima, je n'y vais plus, je ne peux plus y aller (...). Par rapport à cela, je cuisinais japonais, je ne cuisine plus du tout. Ce n'est pas uniquement la peur des radiations, c'est aussi intérieur. Je rejette tout, vraiment. Dès que l'on parle du Japon, cela me met mal à l'aise (...). Il y a vraiment un blocage par rapport à cela. »*

- Pour plusieurs couples franco-japonais, les événements semblent avoir questionné les différences culturelles au sein du couple et mis en tension les liens. Dans le discours de certains participants, la relation avec leur conjoint(e) semble ainsi indissociable de leur relation avec le Japon.

Un participant relate sa perception des couples mixtes franco-japonais autour de lui, et de son propre couple :

- *« Au niveau familial, comme dans toute épreuve, soit cela renforce, soit cela éclate. D'ailleurs, parmi les quelques couples franco-japonais que l'on connaît, en gros, la moitié d'entre eux se sont renforcés et la moitié d'entre eux se sont éclatés. Dans ce genre de circonstances, on ne peut plus laisser des choses traîner. Il faut prendre des décisions. Soit cela renforce, soit cela éclate. Il y a eu beaucoup de séparations. Il y a même eu quasiment des abandons de famille qui se sont produits. Je ne sais pas ce qui peut se passer dans la tête pour faire des choses pareilles. En gros, cela a renforcé les liens. Plus loin... Oui, cela a renforcé les liens au sein même de notre famille, avec notre belle-famille aussi. »*

Un participant peut évoquer la dégradation des relations avec sa belle-famille japonaise, suite au départ du couple pour la France :

- *« Malgré le fait que la mère de ma femme aujourd'hui m'en veuille. Elle en veut à sa fille et à moi, d'être partie en France. Parce que toute sa famille est à Fukushima et qu'elle aurait dû aller à Fukushima avec eux pour les soutenir, etc. (...). Mais du coup, elle est partie et sa mère a clairement dit que cela ne se fait pas. Elle a culpabilisé sa fille énormément en disant qu'elle était indigne. Qu'elle n'était pas digne d'être japonaise, et que si elle avait choisi de partir, qu'elle y reste. »*

Le même participant, à un autre moment de l'entretien :

- *« C'est vraiment le contraste entre les familles françaises et japonaises. Là où la famille japonaise va retenir son enfant pour qu'il reste malgré l'adversité, ma famille disait : « Rentrez vite. Ce que l'on voit à la télé de la France, c'est totalement effrayant. Revenez très vite. »*

Comme autre exemple, une participante a pu verbaliser l'éloignement ressenti vis-à-vis de son mari, qu'elle assimile aux Japonais traditionnels :

- *« Oui, cela m'a éloigné un peu (des Japonais). Dans le sens où des fois vraiment les Japonais, je dirais que ce sont des samouraïs dans l'âme. Ce sont des gens qui sont très rigoureux. Beaucoup de froideur quand même, très froids. Ce sont des gens dont on décèle très difficilement les émotions. C'est-à-dire qu'ils ne montrent pas leurs émotions, on est face à un mur de glace (...). Parce que mon mari finalement, il est profondément japonais dans l'âme, même s'il est un peu différent du japonais traditionnel. Mais au fond, il est samouraï, c'est vrai. »*

- Liens resserrés avec le Japon :

Plusieurs participants ont pu exprimer un sentiment d'identification aux Japonais, du fait de leur statut de victime, qui ont tout perdu. Cette proximité, ce rapprochement peut se décliner sous la forme d'une attitude empathique, en lien avec le fait d'avoir partagé une expérience commune.

- *« Comme je vous dis, cela a resserré les liens avec ma femme, et cela a aussi resserré un attachement avec le Japon. Cela a grandi cet attachement. (...). Le fait de pouvoir m'identifier, d'avoir vécu les choses qu'ils ont vécues. Le fait d'avoir ma vie là-bas. Matériellement et affectivement j'ai beaucoup d'amis, j'ai ma femme, j'ai sa famille. J'ai eu une très grande empathie. Que tout le monde a eu, mais moi encore plus, parce que j'ai cet attachement familial et affectif qui est là-bas. »*
- *« Oui, c'était vraiment la radioactivité. C'était vraiment cela. Après c'était l'inquiétude pour les gens : comment vont-ils faire ? Les enfants, comment vont-ils faire ? Nos amis (japonais) comment vont-ils faire ? Ce sont des amis de longue date. »*

Chez cette autre participante, elle exprime son empathie en imaginant ce qu'elle ressentirait si la situation se passait en France :

- *« Je me suis rendu compte à quel point ces trois petites feuilles qui poussaient chez nous symbolisaient tout ce que ces gens avaient perdu (...). Je me suis rendu compte que ces personnes qui vivaient là avaient perdu leur bonheur quotidien, n'y avaient plus accès. Je me suis dit que si demain, une centrale explosait proche de la maison de famille, de là où vit ma mère dans le Cantal et que je n'avais plus le droit d'aller ramasser les champignons, de me balader dans la forêt et dans tous ces lieux que je regarde avec mes yeux ébahis quand les premiers perce-neige poussent au printemps, on m'ôterait mes racines. Je pense qu'on est déraciné. »*

Pour un participant, le rapprochement avec le Japon est associé à un sentiment d'éloignement de la France lié à la déception perçue dans les réactions des autorités françaises :

- *« Pourquoi ne pas quitter la France et s'installer définitivement au Japon, en tout cas sur un long terme ? (...) C'est une réaction à tout ce qui est inhérent aux autorités françaises. Si c'est comme ça, je préfère ne plus avoir affaire à cet univers et rester dans un univers dans lequel je me sens mieux, à savoir le cadre de vie que je peux avoir là-bas. »*

Il décrit par la suite l'importance de la transmission de cette double culture aux enfants :

- *« Parmi les choses que l'on va mettre en place, c'est par exemple de permettre aux enfants d'apprendre le japonais pour qu'ils aient vraiment la double culture, la double nationalité, les deux langues maîtrisées, pour qu'ils aient la possibilité de choisir (...). Cela renforce encore notre volonté de leur permettre de faire un choix, de mettre en place tout ce qu'il faut en termes scolaires pour qu'ils apprennent convenablement la langue. Cela renforce le fait que l'on y retourne fréquemment pour que les enfants puissent connaître leur famille du côté de leur mère. Loin de diminuer, cela a plutôt tendance à augmenter. Cela renforce ces liens. »*

Représentation des Français au Japon, et dégradation de leur image auprès des Japonais

Parmi les participants, certains ont quitté le Japon de façon définitive ou temporaire suite aux événements vécus sur place. D'autres ont fait le choix d'y rester vivre. Quelle que soit leur décision, plusieurs d'entre eux ont évoqué leur image des autres ressortissants français au cours des événements, mais aussi l'évolution de l'image des Français au Japon.

- *« Je sais que dans le vol Singapour-Paris, il y avait un couple franco-japonais qui était à côté de nous, et la femme était complètement en panique. C'est-à-dire qu'elle était complètement énervée contre le personnel parce qu'il l'obligeait à attacher sa ceinture, etc. (...). La femme était française. C'est la femme qui était complètement en panique. Moi, je ne me serais jamais permis de réagir comme ça. Cela a touché les gens. »*

Cette représentation peut être accompagnée d'un sentiment de honte d'être français et que cela est indécent.

- *« Beaucoup de Français se plaignaient. La chose qui m'a paru la plus désagréable, et qui me paraît toujours le plus désagréable chaque fois que je vais en France, c'est que les gens se plaignent de tout (...). J'ai trouvé cela assez déplacé et irritant. Alors qu'ils n'avaient pas tellement de quoi se plaindre, ces gens-là. »*

Chez certains participants, le fait d'être assimilé aux Français, et plus globalement aux étrangers ayant quitté le Japon précipitamment, semble vécu douloureusement. Ceux qui ont fait le choix de partir peuvent éprouver un sentiment de culpabilité, exacerbé par le sentiment d'être mal vu, voire stigmatisé par les Japonais ou par les étrangers restés sur place.

- *« Cela m'a un peu culpabilisé aussi, le fait d'être rentré (...). Oui, j'ai énormément culpabilisé. Nous avons été affublés d'un joli sobriquet, les étrangers qui sont partis du Japon, on les appelait les flyjin. En fait un étranger c'est un gaijin, et un étranger qui se barre c'est un flyjin, un étranger qui s'envole. Il y avait cette appellation très péjorative. Je n'ai pas trouvé cela très élégant. C'était surtout les étrangers restés là-bas qui nous appelaient comme ça. »*

- « Oui, je pense que c'est dommage. Pas que vis-à-vis de la France mais dans l'ensemble, c'est dommage un petit peu d'avoir donné cette image : dès qu'il y a un problème, on s'en va. Alors qu'en plus l'ambassade de France avait organisé des missions, un certain nombre de choses avaient été faites aussi en parallèle. C'était un peu dommage que ce soit resté sur cette image-là. »

3.3.5 Thème 5 : perception des risques et des inquiétudes, facteurs de stress et de protection perçus

3.3.5.1 Facteurs influençant la perception des risques et des inquiétudes

Les événements survenus à partir du 11 mars 2011 sont vécus comme un enchaînement d'événements exceptionnels : séisme, tsunami, puis accident à la centrale nucléaire de Fukushima Daichii.

La perception des inquiétudes relatives à chaque événement semble varier chez les participants à notre étude en fonction de plusieurs variables :

- la nature de chaque événement ;
- la temporalité (court, moyen, long terme) ;
- le lieu où l'on se trouve ;
- les informations reçues.

Ils reflètent donc une vision dynamique, en perpétuel mouvement, des risques encourus et des inquiétudes qui en découlent.

Nature des événements : plusieurs participants distinguent en effet dans leur discours la nature des différents événements (séisme, tsunami, catastrophe nucléaire), qu'ils relient au fait **de s'y sentir plus ou moins préparés**, plus ou moins aptes à adopter les mesures pour y faire face.

Les séismes, par exemple, sont des événements relativement fréquents au Japon. Plusieurs participants relatent qu'ils en avaient vécu antérieurement dans leur vie, que ce soit au Japon ou ailleurs :

- « M. : Une certaine expérience des tremblements de terre. Cela aide un peu, et la connaissance du pays aussi.
I : C'est-à-dire que vos parents ont vécu des séismes, vous aussi ?
M. : Moi aussi, quand j'étais plus petit. »
- « Pendant ma thèse, je travaillais sur l'Italie et il y a eu le séisme de l'Aquila qui a exactement eu lieu dans la région où je travaillais (...). Donc, j'ai vécu des répliques. »

La survenue de séismes au Japon est tellement fréquente que certains peuvent même l'anticiper comme très probable :

- « La première fois que je suis venue au Japon, j'avais quand même peur des tremblements de terre, parce que je n'en avais jamais vécu. Et donc, je suis allée au Musée du tremblement de terre (...). Je voulais savoir ce qu'il faut faire, comment cela se passe. J'avais peur. Déjà à l'avance, j'avais peur de cela, ici. »

L'expérience de plusieurs années de vie au Japon fait que l'on peut se sentir préparé aux conséquences d'un séisme ou d'un tsunami, mais pas d'une catastrophe nucléaire :

- « Je pense que quand on est confronté à un séisme ou à un tsunami, ce sont des catastrophes qui sont concrètes. Ce sont des choses que l'on voit, que l'on peut appréhender, que l'on sait comment y échapper. Par exemple après un gros séisme, je sais quelle attitude adopter. Se cacher sous la table, je connais les règles de sécurité comme n'importe quel Japonais lorsqu'il arrive au Japon. J'ai appris les premiers gestes lors d'une catastrophe naturelle. »

La catastrophe nucléaire est d'une toute autre nature : c'est une catastrophe inédite au Japon, et à l'inverse du séisme ou du tsunami :

- « Les tremblements de terre et tout cela, nous étions très habitués (...). Il n'y aurait pas eu ce problème avec Fukushima, cette centrale, c'était un drame, un des nombreux tremblements de terre dramatiques comme il y en a en effet, tous les cent ans. C'est vraiment le problème avec la centrale nucléaire qui a fait que c'est devenu plus dramatique encore que cet énorme tremblement de terre avec ses destructions et ces tsunamis d'enfer. »

Un participant de notre étude qui était en voyage pour la première fois au Japon parle d'une absence de référentiel vis-à-vis des séismes :

- « Pour moi, c'est énorme, c'est vrai, comme je n'ai pas de référentiel, peut-être que c'est un truc normal. Mais sur le balcon j'avais vu, quand même, qu'il y avait des Japonais avec leurs casques et tout dans la rue. En tout cas ce n'était pas bénin. Cela veut dire que ce n'était pas bénin. Toujours pareil, c'est de ne pas avoir de référentiel, donc on ne sait pas. On ne sait pas. »

Plusieurs participants relatent en effet une perception des risques qu'ils ont encourus différente en fonction de la **temporalité** dans laquelle ils s'inscrivaient, du lieu où ils se trouvaient et des informations reçues.

Ce participant relate le fait de devoir affronter plusieurs événements successifs et rapprochés :

- « Comment je l'ai vécu (l'enchaînement des événements) ? On n'a pas tellement le temps de réfléchir à ce moment-là. On prend un coup, on se relève. On prend un deuxième coup, on se relève. On prend un troisième coup, et on essaie de faire avec. »

Par exemple, cette participante relate qu'après les risques d'explosion nucléaire menaçant la vie à court terme, d'autres préoccupations s'installent autour de la survie :

- « Avec ce risque d'explosion, pendant les quatre premiers jours, c'était risqué. Après, la vie n'était plus en jeu, ce n'était qu'une question de rejet dans l'atmosphère dans la mer. Nous nous sommes dits : cela cumule. Au bout de quatre jours, la vie n'est plus en jeu mais il faut quand même chercher de l'eau, chercher des légumes qui viennent du Sud et pas du Nord. C'est lourd, cela tremble tout le temps. »
- « Voilà, c'était à ce moment-là le pire. L'inquiétude pour notre santé immédiate, je veux dire. C'est le lendemain matin que je commençais à me dire : « Il y a une centrale nucléaire à 60 kilomètres ». J'ai commencé à m'inquiéter, parce que le jour du tremblement de terre, nous avions assez à faire avec le tremblement de terre, déjà (...). C'est le lendemain au réveil que je commençais à me dire : « Il faut peut-être s'inquiéter d'une autre chose maintenant, la centrale. » Et puis, l'explosion a fait que l'on avait bien raison de s'en inquiéter. »

Les **informations** sont reçues progressivement, notamment concernant l'explosion à la centrale nucléaire de Fukushima, et relancent l'inquiétude :

- « Les inquiétudes sur le nucléaire, elles sont arrivées le lendemain, le 12 en fin de journée, par l'intermédiaire de mon fils. »
- « Et c'est là que pour moi le plus dur était passé. C'était fini, il n'y avait que des répliques. Le tsunami on y a échappé. Tout va bien, on continue la vie comme si de rien n'était. Enfin, comme si de rien n'était. Et c'est là que les informations concernant la centrale ont commencé à paraître à la télévision. Là je me suis dit : " ça commence à sentir le roussi ". »

Les besoins de chacun varient en fonction du **lieu où l'on se trouve**, et des difficultés immédiates qui se présentent. Une fois que les participants se sentent à l'abri des dangers du séisme et de tsunami, des difficultés matérielles apparaissent, par exemple la difficulté à s'approvisionner en eau et en nourriture :

- « *Cela c'était très vite, dans les deux jours qui ont suivi. L'eau a été contaminée, les légumes ont été contaminés. Toujours pas de trains pour partir, pour s'échapper. Les épiceries, les supermarchés ont été dévalisés, impossible de trouver de l'eau ni du riz, tout a été dévalisé. »*
- « *Il y a donc toute une gestion. Ça nous a vraiment marqués. Même dans une zone où il n'y a pas eu de morts ni de dégâts matériels graves, mis à part des bouts de murets, des tuiles, il y a eu un gros souci au niveau de la gestion de l'alimentation parce que la plupart des supermarchés étaient fermés. Ils avaient fermé leurs portes parce que tout était par terre et il fallait tout remettre en état, voire vérifier le bâtiment. La plupart des épiceries ont été dévalisées très rapidement. Les stations d'essence ont été dévalisées et elles ne pouvaient plus être ravitaillées parce que la raffinerie était en feu. Il y a donc une sorte d'état de survie qui arrive. »*

Le risque de contamination est inscrit sur le long terme, avec l'idée d'une contamination en plusieurs temps, et la question d'une irradiation éventuelle continue à être d'actualité, même après avoir quitté le Japon pour revenir en France.

- « *La pression redescend (à l'arrivée en France) mais en toile de fond, reste toujours la question de la radioactivité. »*

3.3.5.2 Facteurs de stress et de protection perçus

Dans notre recherche, le guide d'entretien comportait spécifiquement des questions posées aux participants quant à leur perception de ce qui avait été pour eux source d'apaisement d'une part, et source de stress d'autre part. Ces questions étaient posées en fin d'entretien. Elles étaient formulées ainsi :

Dans ce vécu (les événements, le parcours d'expatriation, le déroulement de l'année ?), y a-t-il eu des choses qui vous ont aidés, apaisés, réconfortés ?

Dans ce vécu y a-t-il eu des choses qui ont été au contraire source de stress, de difficultés ?

Cependant, au décours des entretiens, nous avons réalisé que la plupart des participants avaient évoqué spontanément ces facteurs de stress ou de protection perçus avant même que ces questions ne leur soient posées.

- Un des premiers facteurs abordé a été celui du **sentiment d'isolement ou de solitude** comme facteur de stress perçu, alors que le fait d'être entouré a été perçu comme un facteur de protection :

- « *Je ne me suis pas senti totalement seul. Malgré le fait qu'effectivement je l'étais. J'étais avec quelques réfugiés qui étaient là. »*
- « *Pendant les événements, c'est sûr qu'être à deux était important. On n'a d'ailleurs pas ressenti le besoin d'être plus que deux. On avait des amis qui s'étaient constitué des espèces de cellules. On se donnait plus ou moins des nouvelles entre nous. (...) Le groupe était très important, qu'il soit de deux ou plus, mais je crois que ça a été très dur pour cette amie qui était seule. »*

- La **barrière de la langue** a également été citée comme facteur de stress surajouté. Le fait de ne pas parler japonais rend dépendant des autres, et peut empêcher l'accès à certaines informations :

- « *Non. Moi, je parle le japonais de survie (...). Donc cela, c'était angoissant aussi. Parce que je devais toutes les cinq minutes demander à mon époux : « Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qu'ils disent ? » Il me traduisait, mais toutes les cinq minutes je lui posais la question. »*
- « *Si on avait parlé japonais ou si on avait été japonais, on aurait peut-être été au courant parce que des choses sont organisées localement au Japon. Il y a des points de centralisation, de l'eau est distribuée. »*
- « *Je ne pouvais pas comprendre les sites japonais. Je n'avais pas assez de connaissance de la langue pour comprendre ce que je lisais. »*

- **L'absence de nouvelles des proches** semble avoir été aussi vécue comme un facteur de stress supplémentaire dans cette situation.

- « S'en suit la phase où j'attends, j'attends, j'attends. Je me dis qu'il (son compagnon) est au travail, qu'il met grosso modo 20, 30 minutes maximum pour rentrer en vélo. Le séisme a eu lieu à 15 heures. Je lui donnais jusqu'à 15 heures 45 pour rentrer. 15 heures 45 personne ; 16 heures personne. Vers 16 heures 15 ou 16 heures 30, tu es rentré. Il y a eu une demi-heure où j'ai tourné un peu en rond. »
- « Après, impossible de joindre le lycée, je ne pouvais pas communiquer avec mon fils. Donc là aussi, j'étais vraiment très angoissée, parce que je ne savais pas comment ça s'était passé au lycée (...). Mon fils était encore au lycée, et c'est à 9 heures du soir – et moi j'étais folle d'inquiétude, de ma vie je n'ai jamais été comme cela – que j'ai pu communiquer avec mon fils par e-mail (...). Moi, j'étais survoltée. J'imaginai le pire. Je faisais les cent pas. J'étais plus qu'inquiète, j'étais effondrée. J'avais très peur, j'étais au plus mal. »

À l'opposé, la possibilité de recevoir et de donner des nouvelles rassurantes à sa famille après le séisme semble avoir été vécue comme un facteur apaisant.

- « Ce que j'ai fait essentiellement, je crois que j'ai tout de suite envoyé un mail à mes parents, parce que je sais qu'ils sont assez vite inquiets. En leur disant que tout allait bien, parce que personnellement, une fois que ça a fini de bouger, je savais qu'il n'y avait plus grand-chose. »

- **Vécu de départ précipité** : Dans le discours des participants, la perception de départ précipité des autres a été vécue comme source de stress et le vécu difficile de l'organisation de son départ de manière précipitée a été source d'angoisse :

- Le sentiment de départ précipité, de fuite qui rajoute à l'angoisse :
 - « Tout d'un coup, en 4 jours, tout l'hôtel qui était rempli à 80 % d'étrangers, et notamment de français, s'est vidé en 4 jours. Je crois qu'une nuit, on devait être deux dans l'hôtel. Il n'y a pas énormément de chambres non plus, ils ont une douzaine de chambres, à peu près. »
 - « À la rigueur, le fait de fuir, c'est un élément supplémentaire qui a ajouté l'angoisse. »
 - « Le plus marquant, je vais vous dire, c'était de partir à 4 heures du matin, en pleine nuit, sous la neige, avec une petite valise chacun, en voiture (...). Mais ce départ c'était quand même assez traumatisant, je pense, pour tout le monde (...). Sans savoir où on va, sans savoir si on va pouvoir revenir, sans savoir. »
- Organisation difficile d'un départ rapide :
 - « C'était le doute, le questionnement. C'était aussi l'angoisse. Puis, avant de partir, il y a un bail de location à résilier, tout un tas de choses pratiques à faire. Cela ne se fait pas comme cela. A minima, on serait revenu au moins pour quelques jours pour clore toutes ces petites choses et pour repartir ensuite. Cela a été une possibilité sérieusement envisagée. On a vraiment oscillé. Parfois, on se disait qu'on allait repartir en France, parfois qu'on allait revenir. On oscillait vraiment d'un extrême à l'autre en permanence. »

- **Vécu d'une bonne organisation** : la présence des institutions japonaises (police, armée) ou françaises (ambassade) semble avoir été source d'un sentiment contenant et rassurant.

- « Moi je suis tellement reconnaissant au gouvernement français de nous avoir envoyé deux avions pour nous sortir de l'impasse où nous étions. »
- « Il y a eu une ou deux réunions à l'ambassade, ils ont fait une distribution de pilules d'iode aussi, à un moment. »

De nombreux participants ont cependant évoqué un vécu de **mauvaise gestion** voire un **sentiment d'abandon** de la part des autorités françaises présentes sur place au Japon.

Certains participants ont notamment évoqué l'inadéquation des solutions qui leur étaient proposées à leurs besoins et à leurs possibilités, comme par exemple la proposition d'un vol de rapatriement vers la France au départ de Tokyo alors qu'ils n'ont aucun moyen de se rendre à l'aéroport en raison de

difficultés matérielles (pas de circulation des trains, pénurie d'essence). Cela semble particulièrement le cas pour les participants qui ne résidaient pas à Tokyo :

- « Et on a reçu le lendemain un mail de l'ambassade de France nous annonçant que deux avions seraient à l'aéroport à Tokyo, et qu'il fallait que l'on monte à bord. Le problème, c'était d'y aller, bien sûr (...). Arriver jusqu'à Tokyo, cela n'a pas été facile, parce qu'il n'y avait pas de trains, il y avait très peu d'essence. On a réussi à y aller quand même. »
- « Au même moment, à 20 heures, communiqué de l'ambassade de France. Il faudrait que je retrouve ce communiqué. Juste pour ça, j'ai envie de les étrangler a posteriori ! Ce communiqué a été envoyé à 20 heures, heure japonaise, sachant qu'à 22 heures, il n'y a plus de train, il n'y a plus rien. »

Un autre exemple de proposition de solution inadaptée à la situation d'une participante :

- « Parce que quand c'est arrivé – je reviens à ce moment-là – à Tokyo, moi j'ai appelé l'ambassade. Nous, nous sommes dans une maison en bois, il y a des courants d'air de partout. J'ai appelé l'ambassade, et j'ai demandé ce qu'il faut faire. La première chose qu'ils m'ont dite : "Non, écoutez, pour l'instant ce n'est pas grave, les vents vont dans le sens contraire. Ce que vous pouvez faire, c'est vous calfeutrer chez vous". Je dis oui, mais moi je ne peux pas me calfeutrer, c'est tout du papier. C'est tout ce qu'ils m'ont dit. »

Ce participant évoque l'image suivante lorsqu'il évoque la gestion de l'ambassade de France :

- « C'est comme si, lors d'une catastrophe, on ne soignait que les gens qui se présentent d'eux-mêmes aux urgences. Il faut peut-être aller chercher aussi les gens qui sont sous les décombres. Ceux qui ont pu marcher jusqu'aux urgences ne sont peut-être pas prioritaires par rapport à d'autres. De la même façon, les gens de Tokyo n'étaient pas prioritaires. Je ne dis pas que leur souffrance n'était pas réelle, mais il aurait été possible de canaliser leur demande pour concentrer son intelligence sur des problèmes qu'il fallait vraiment gérer à ce moment-là, pour proposer de vraies solutions à ceux qui en demandaient. »

Le départ du personnel de l'ambassade de France semble avoir été particulièrement mal vécu, activant un sentiment d'abandon :

- « Déjà, l'ambassade de France à Tokyo a à mon sens assez mal géré la crise. Ils ont paniqué très vite, et ils ont transmis un message de panique très tôt. Et un sentiment d'abandon. C'est-à-dire que la personne que j'ai eue à l'ambassade à Tokyo, c'était : "Nous, on prend l'avion, le prochain. Demain, il n'y aura plus personne à l'ambassade. Nous, on part, vous faites ce que vous voulez. Allez à Osaka. On vous propose un avion, si vous ne le prenez pas, il n'y en aura plus. Nous, on s'en va, on ferme l'ambassade, on ferme les portes". »
- « L'ambassade de France disait que tout allait bien, mais si on téléphonait à Tokyo, il n'y avait personne. Ils étaient partis aussi physiquement. »
- « Les Français..., mais rien que d'avoir les informations de l'ambassade, c'était hyper chiant. On sentait vraiment que c'était l'abandon total (...). Et les Français, pour moi, zéro, ou du moins cela a été bien trop tard. Abandonné. C'est un sentiment d'abandon. »

4 Discussion

Il s'agissait dans cette étude, menée un peu plus de deux ans après le séisme de Tohoku, d'inviter un échantillon de ressortissants français alors présents sur place, à revenir sur cette expérience, ses conséquences, et leur vie depuis, à travers un questionnaire semi-directif, analysé ensuite de manière qualitative.

4.1 Limites

Avant de discuter les résultats de ce travail, il convient d'essayer d'en cerner les limites. Quatre limites nous sont apparues :

- Taille de l'échantillon et saturation des données : l'effectif (9 entretiens) est relativement restreint et la saturation des données seulement probable. Rappelons qu'en recherche qualitative, c'est cette saturation qui permet d'affirmer que la taille de l'échantillon est suffisante. Même si le dernier entretien n'a pas apporté de catégorie nouvelle, il aurait été souhaitable de prolonger l'étude par un ou deux entretiens supplémentaires afin de vérifier qu'aucune donnée nouvelle n'apparaissait.

* Il est souhaitable de proposer dans un second temps une validation des résultats de l'étude auprès des personnes enquêtées. Cette validation, et/ou les discussions autour de celle-ci pourront être ajoutées à la publication finale renforçant sa validité.

- Limites liées à la temporalité de l'étude : celle-ci a dû être réalisée en un temps relativement limité, nous n'avions pas anticipé certaines difficultés : temps de réponse de la Cnil, difficulté à organiser concrètement les entretiens (le dernier a été réalisé en octobre). Ce temps court nous a permis de livrer un premier niveau d'analyse riche d'enseignement. Toutefois, on peut pousser plus loin cette analyse en utilisant le paradigme de codage (*coding paradigm*) issu de la théorie ancrée [7] afin de travailler sur l'organisation et la mise en relation des éléments retrouvés. Ceci sera fait pour la réalisation de l'article scientifique.

- Respect des objectifs énoncés pour la recherche : le troisième objectif (« Repérer des facteurs de risque pour une décompensation psychique ou des séquelles à moyen ou long terme ») nous a paru difficile à traiter dans la mesure où la méthodologie utilisée pour la recherche ne le permettait pas. Avec un entretien unique, à distance, auto-déclaratif et sur un petit échantillon, il était impossible de répondre à la question des facteurs de risques (attribut, caractéristique ou exposition d'un sujet qui augmente la probabilité de développer une maladie ou de souffrir d'un traumatisme). En revanche, la question de ce qui est subjectivement perçu comme représentant une plus grande adversité a pu être abordée par les entretiens.

4.2 Principaux résultats

4.2.1 Un bouleversement de soi, un bouleversement du monde

L'exposition aux événements (multiples, intenses, de natures différentes, enchaînés) constitue une expérience littéralement bouleversante dans la mesure où elle vient remettre en question à la fois le **sentiment d'identité** et la **conception du monde**. La trajectoire de vie peut être modifiée à la suite de ce bouleversement.

Cette période est vécue dans un sentiment de solitude et d'impuissance, et elle s'accompagne de *scenarii* d'anéantissement et de fin du monde, d'un sentiment d'effroi, d'horreur et de fascination. En cela, elle a des effets traumatogènes, c'est-à-dire qu'elle crée les conditions de l'expérience subjective du trauma¹.

¹ Cela ne signifie pas pour autant qu'une pathologie aiguë ou chronique va inéluctablement se développer. Pour cette question voir par exemple Norris & Stone 2007 [8].

Cette expérience d'effroi reste inscrite chez les personnes qui l'ont vécue, et elle est susceptible de ressurgir, de manière différée (par exemple à l'occasion d'un autre événement), en retrouvant alors toute sa force traumatique et en entraînant à nouveau une profonde détresse.

Les personnes concernées se sentent définitivement « modifiées » par cette expérience, et elles éprouvent le sentiment d'être désormais « à part », c'est-à-dire de ne pas pouvoir être compris par ceux qui n'ont pas vécu ces événements. Les valeurs personnelles peuvent également être modifiées, et c'est finalement le sens de son existence, le rapport aux autres et au monde qui sont questionnés.

Ceci nous invite à penser les modifications qui peuvent survenir chez les personnes exposées à des événements traumatiques, même en l'absence d'état de stress post-traumatique constitué. Qu'il s'agisse d'états de stress post-traumatique subsyndromiques [9], de manifestations anxieuses, thymiques, ou de modifications de la personnalité, elles peuvent altérer significativement le fonctionnement des personnes concernées, et ne pas être dépistées par les recherches qui ne viseraient à identifier que l'état de stress post-traumatique (ESPT) constitué.

Ces modifications peuvent être considérées par les sujets comme plutôt négatives, ou plutôt positives, pouvant alors être comparées à ce que les auteurs anglo-saxons nomment « post-traumatic growth » [10]. Elles peuvent modifier ou précipiter des décisions existentielles.

4.2.2 La santé

La question d'une éventuelle contamination nucléaire suscite inquiétude, peur et colère. Ces préoccupations se déclinent autour de différents thèmes : suis-je contaminé ? Suis-je radioactif ? Mon environnement est-il contaminé ? Puis-je moi-même, de par mon exposition, représenter un danger pour les autres, c'est-à-dire être susceptibles de « transmettre » cette radioactivité ? On peut mettre également cette thématique en lien avec le sentiment d'être modifié.

L'autre aspect relatif à la santé concerne les répercussions psychologiques. Plusieurs personnes, évoquant ce qui leur est arrivé ou ce qui est arrivé à des proches, décrivent des états de décompensation psychiatrique ayant suscité ou non un recours au soin. Ces décompensations ont pu se produire très à distance des événements, ce qui souligne que les études faites en post-immédiat ne permettent pas de recenser toutes les situations de décompensation psychiatrique. Concernant la période post-immédiate (les premières semaines), les participants décrivent un envahissement de la pensée par des ruminations anxieuses contre lesquelles ils luttent par des stratégies d'évitement.

Le besoin de bilans concernant la contamination, mais aussi d'écoute et de suivi de manière prolongée après l'exposition est fréquemment exprimé. Le recensement proposé par l'InVS, mais aussi notre proposition de recherche ont été particulièrement bien accueillis par les expatriés. Cela souligne ce qui est fréquemment rapporté par l'expérience des Cump sur la nécessité d'être proactif avec les personnes exposées à des traumatismes psychiques, qui en général n'ont initialement pas de demande, et qui par la suite hésitent à formuler une demande de soin, notamment en raison de vécus de honte et de culpabilité [11].

Il faut noter que ce besoin de parole et pour certains d'assistance persiste plus de deux ans après les événements. Ceci est en accord avec les travaux menés sur les conséquences psychotraumatiques des catastrophes naturelles [12,13] qui soulignent la persistance au long cours des troubles psychiatriques engendrés par les catastrophes naturelles.

Le besoin de partager son expérience avec d'autres qui peuvent l'entendre/la comprendre est revenu à plusieurs reprises.

4.2.3 Perception de l'information et prise de décision

La question de l'information, de ses multiples sources (télévisions et sources officielles en France et au Japon, familles en France), de ses contradictions a été centrale dans l'expérience des participants, en cela qu'elle conditionnait grandement la prise de décisions essentielles (partir, rester, voire se séparer pour les couples et les familles mixtes). Les participants se sont sentis soumis à des

injonctions paradoxales, générant des conflits intrapsychiques qui ont certainement accru leur vulnérabilité.

4.2.4 Les particularités de la situation d'expatriation

La situation d'expatriation est une situation particulière. Pour les participants qui étaient de passage, et n'avaient pas de lien particulier avec le Japon, il est probable que le fait d'avoir à subir les événements dans un environnement non familier, difficilement compréhensible, a pu accroître leur vulnérabilité aux événements. Pour les autres, qui entretiennent des liens affectifs forts avec le Japon, cette expérience a profondément bouleversé ces liens, dans des directions différentes selon les participants, avec des effets particulièrement forts sur les familles mixtes.

Ces résultats montrent qu'on ne vit pas des événements traumatiques en expatriation de la même manière que dans son pays d'origine (il n'y a pas à notre connaissance d'étude qui évalue cette question).

4.2.5 Facteurs de stress et de protection, perception des risques et des inquiétudes

Du fait de la nature changeante des événements, des informations reçues, selon le lieu où se trouvaient les participants, la perception du risque a été l'objet de constants réajustements, il faut imaginer cela comme un processus dynamique.

Des facteurs comme la préparation/impréparation aux événements, la proximité avec le lieu des événements, les informations reçues, ont joué un grand rôle.

Le sentiment d'isolement ou de solitude, la barrière de la langue, l'absence de nouvelle de proches, l'impossibilité de rassurer ses proches, la précipitation du départ vécu comme une fuite, le sentiment de désorganisation des institutions générant un vécu d'abandon, sont les principaux facteurs qui ont ajouté au stress.

5 Conclusion

Au-delà des aspects spécifiques de cette situation (succession d'événements, Japon, accident nucléaire), ces résultats nous semblent apporter un certain nombre d'éléments intéressants pour la question des répercussions sur la santé des catastrophes survenues à l'étranger ou même en France. Ceux-ci pourront être utilisés pour des travaux ultérieurs ainsi que pour penser la mise en place d'études épidémiologiques qui auront à tenir compte de la variété des réactions susceptibles de survenir après un trauma. Plutôt que rechercher la fréquence d'une pathologie spécifique (comme l'ESPT), il serait intéressant d'explorer la variété de troubles susceptibles de survenir, parfois très à distance. Ceci suppose un recensement initial (action jugée très positivement par tous les participants), et une offre d'information et de dépistage adaptées et maintenues dans le long terme qui donne aux personnes exposées la possibilité de rester actives dans leurs choix et leurs décisions les concernant.

Références bibliographiques

- [1] WHO. Preliminary dose estimation from the nuclear accident after the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami; 2012. Disponible à partir de l'URL : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44877/1/9789241503662_eng.pdf
- [2] Gorre F. Tremblement de terre, tsunami et accident nucléaire de la centrale de Fukushima : état des lieux des conséquences et des actions engagées trois ans après. Haut Comité Français pour la Défense Civile; 2014.
- [3] Verger P, Aulagnier M, Schwoebel V, Lang T. Démarches épidémiologiques après une catastrophe. Anticiper les catastrophes : enjeux de santé publique, connaissances, outils et méthodes. Paris : La Documentation Française; 2005. 265 p.
- [4] Yun K, Lurie N, Hyde PS. Moving mental health into the disaster-preparedness spotlight. *N Engl J Med* 2010;363(13):1193-5.
- [5] Reid K, Flowers P, Larkin M. Exploring lived experience. *The Psychologist* 2005;18(5):20-3.
- [6] Smith JA, Flowers P, Larkin M. Interpretative Phenomenological Analysis: *Theory Method and Research*. SAGE Publications Ltd éd. 2009. 232 p.
- [7] Corbin J, Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology* 1990;13(1):3-21.
- [8] Norris FH, Slone LB. The epidemiology of trauma and PTSD. In: *Handbook of PTSD Science and Practice*. New-York : The Guilford Press; 2007. p. 78-98.
- [9] Stein MB, Walker JR, Hazen AL, Forde DR. Full and partial posttraumatic stress disorder: findings from a community survey. *Am J Psychiatry* 1997;154(8):1114-9.
- [10] Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry* 2004;15(1):1-18.
- [11] Lebigot F. Traiter les traumatismes psychiques. Dunod; 2005.
- [12] Kessler RC, Galea S, Gruber MJ, Sampson NA, Ursano RJ, Wessely S. Trends in mental illness and suicidality after Hurricane Katrina. *Mol Psychiatry* 2008;13(4):374-84.
- [13] McLaughlin KA, Berglund P, Gruber MJ, Kessler RC, Sampson NA, Zaslavsky AM. Recovery from PTSD following Hurricane Katrina. *Depress Anxiety* 2011;28(6):439-46.

Annexes

Annexe 1 : guide d'entretien

[Introduction : texte présentant à nouveau l'étude, rappelant l'enregistrement]

Je vais tout d'abord vous poser quelques questions qui nous aideront à analyser vos réponses, je vous demanderai ensuite de parler de l'expérience que vous avez traversée, et de votre parcours depuis. L'entretien durera une à deux heures, nous pouvons le réaliser en deux fois si vous le souhaitez.

Pour commencer pouvez-vous me préciser les éléments suivants :

- [Noter le sexe]
- ***Votre âge :***
- ***Votre situation familiale*** [célibataire, en couple formé au Japon/franco-japonais ou pas, avec ou sans enfants, couple mixte ou pas]
- ***Les événements ont-ils entraîné des séparations familiales transitoires ?***

Nous allons maintenant prendre le temps de parler de l'expérience que vous avez traversée.

1- Comment s'est passée (ou avez-vous vécu) cette année depuis la catastrophe ?

Relances si non évoqué spontanément

- a. État de santé : symptômes médicaux, psy, recours aux soins, inquiétudes par rapport à la santé...
- b. Changements (positifs aussi...), Impact sur le parcours (trajectoire) de vie, y a-t-il eu des changements dans votre vie ? Décisions prises ? Voyages, déménagement, parcours professionnel ? Sont-ils en lien avec ce qu'il s'est passé ?
- c. Changements dans la façon de considérer la vie, ses objectifs, les relations avec les proches
- d. Vécu des différents événements *a posteriori*, avec le recul qu'est ce qui a été le plus marquant pour vous ? pourquoi ?

2- Pourriez-vous maintenant me raconter comment vous avez vécu les événements au moment de la catastrophe ?

- a. Ressentis, émotions... inquiétudes pour soi ou pour les proches, la famille, les enfants
- b. Situations de conflit (intrapsychique) ou de dilemme ?
- c. Réactions, stratégies d'adaptation, décisions immédiates (lien avec a)
- d. Lieu et ce qu'ils faisaient
- e. Récit ?
- f. Vécu particulier de chaque événement et de l'enchaînement des événements, (théories pouvant expliquer l'enchaînement de tous ces événements ?)
- g. Liens entre ce vécu, les réactions et le déroulement de cette année (question 1)

3- Je vous propose maintenant d'explorer votre parcours d'expatriation : Pourriez-vous me parler de votre départ vers le Japon et de votre vie là-bas ? Comment avez-vous été amené à y vivre et comment se passait votre vie ?

- a. Date de l'expatriation
- b. Raisons avancées
- c. Parcours ou événement de vie pouvant avoir amené à cette expatriation avant la décision ?
- d. Quotidien, habitudes
- e. Situation familiale à l'arrivée et ses éventuels changements
- f. Liens entre le parcours d'expatriation et le vécu des événements 2 et comment s'est passée l'année

- 4- Dans ce vécu (les événements, le parcours d'expatriation, le déroulement de l'année ?) y a-t-il eu des choses qui vous ont aidés, apaisés, réconfortés ?**
- a. Comment ça vous a aidé ?
 - b. Est-ce que ça aurait pu se passer autrement et comment ?
- 5- Dans ce vécu y a-t-il eu des choses qui ont été au contraire source de stress, de difficultés ?**
- a. Comment ça aurait pu être autrement ?
 - b. Qu'est ce qui aurait été utile ?
- 6- Finalement, tirez-vous des « enseignements » particuliers de cette expérience, avez-vous appris des choses ?**
- a. Sur vous
 - b. Sur vos proches
 - c. Sur d'autres sujets
- 7- Auriez-vous des conseils qui pourraient être utiles à d'autres expatriés vivant une situation similaire, ou aux autorités ?**
- 8- Avant de terminer, y a-t-il des choses sur lesquelles vous voudriez revenir, ou des points que nous n'aurions pas abordés et qui vous sembleraient importants à préciser ?**

Cet entretien est terminé, merci beaucoup pour votre participation.

Annexe 2 : lettre d'information

Étude sur les expositions aux facteurs de stress et l'impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon depuis le 11 mars 2011

Lettre d'information

Madame, Monsieur,

Vous trouverez dans cette lettre :

- les objectifs de l'étude,
- en quoi consiste votre participation,
- les mesures prises pour garantir la confidentialité et la protection des informations recueillies,
- et vos droits.

Ces informations vous ont déjà été données de vive voix par la personne chargée de l'interview. Cependant, afin de prendre votre décision et participer à l'étude en toute connaissance de cause, nous vous demandons de lire cette lettre attentivement.

L'étude a pour objectif principal de décrire, auprès d'un panel de ressortissants français présents au Japon le 11 mars, l'exposition aux différents événements survenus depuis. Elle a aussi pour objectif de décrire l'évolution de leur situation personnelle depuis l'événement et de recueillir le ressenti des personnes interviewées. Les retombées attendues d'une telle étude sont de mieux comprendre la nature des facteurs de stress auxquels les ressortissants français ont été soumis ainsi que leurs interactions, de recueillir les besoins d'informations exprimés en matière de radioprotection ainsi que de prise en charge en matière de soutien psychologique. Les finalités sont, pour la santé publique, d'améliorer, pour de futures catastrophes, la prise en charge des expatriés et, d'un point de vue scientifique, d'améliorer la construction des questionnaires d'exposition aux catastrophes et à leurs conséquences.

En quoi va consister votre participation ?

Étape 1 : Un premier contact par téléphone aura lieu au cours duquel, une enquêtrice vous présentera l'étude de manière détaillée, en vous exposant notamment les objectifs de l'étude ainsi que les thèmes de l'entretien qui seront abordés. Les conditions d'exploitation et de protection des informations que vous aurez apportées ainsi que vos droits vous seront également présentés. Ce premier contact devrait avoir une durée de 10 mn. Si vous êtes d'accord pour participer à l'étude, l'InVS vous enverra cette lettre d'information accompagnée d'un formulaire de consentement éclairé à nous renvoyer.

Étape 2 : Envoi de cette lettre d'information et d'un document destiné à recevoir votre consentement éclairé pour l'utilisation et l'enregistrement intégral de votre entretien pour la réalisation de l'étude.

Étape 3 : Réalisation de l'entretien

Une fois votre consentement éclairé envoyé, la médecin chargée de l'interview reprendra contact avec vous pour la réalisation d'un entretien téléphonique libre sur les différents thèmes prévus qui vous auront été représentés. Cet entretien durera le temps nécessaire et ne dépassera en tous les cas pas 1h30 -2h. L'intégralité de l'entretien sera enregistrée.

Qu'est-ce que l'entretien et à quoi va-t-il servir ?

Cet entretien vise à aborder les différents thèmes qui permettent de mieux comprendre les événements vécus depuis le 11 mars 2011, votre ressenti, vos besoins d'information ou de prise en charge, ainsi que l'évolution de votre situation personnelle en rapport avec ces événements. L'entretien sera intégralement enregistré. Son contenu sera anonyme et sera analysé par un psycho-sociologue au moyen de logiciels adaptés. L'ensemble des entretiens réalisés seront ainsi analysés dans leur ensemble afin de mieux appréhender ce à quoi les ressortissants français ont été confrontés.

Comment vous seront communiqués les résultats de l'étude ?

Les résultats de l'étude vous seront envoyés une fois les analyses réalisées. Cette dernière nécessite environ 6 mois après la réalisation du dernier entretien. Ces résultats porteront sur l'ensemble des entretiens et votre entretien ne sera pas restitué en tant que tel ni dans un document personnel ni dans le document présentant les résultats.

Comment sont assurées la sécurité et la confidentialité de vos données ?

L'enregistrement sonore de votre entretien ne sera conservé que le temps de la transcription informatique de celui-ci et détruit immédiatement après.

Au titre du traitement de vos données, vous bénéficiez de la protection de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée. Cette loi régit la collecte et l'utilisation des données de santé.

Conformément à la loi, toutes les mesures nécessaires sont prises pour garantir la sécurité de vos données, notamment pour en interdire l'accès à des personnes non autorisées. Seules les personnes dûment mandatées par le promoteur de l'étude pourront avoir accès aux données des participants, selon des modalités garantissant une confidentialité absolue. L'ensemble des procédures a été vérifié et autorisé par la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil).

Quels sont vos droits ?

Conformément à la loi informatique et Libertés la participation à cette étude est volontaire et vous êtes entièrement libre d'accepter ou de refuser d'y participer.

Si vous acceptez de participer à l'étude, il vous sera demandé de signer un « consentement éclairé » précisant que vous avez été informé de la nature des données qui sont recueillies, de l'identité des personnes morales destinataires de ces données, et des finalités strictes et uniques de la recherche auxquelles les données sont destinées.

Vous êtes libre d'accepter ou de refuser qu'une partie de l'entretien fasse l'objet de l'analyse. Si vous refusez l'utilisation de l'entretien, celui-ci sera immédiatement détruit.

Vous êtes libre de décider d'arrêter votre participation à l'étude à n'importe quel moment, pour n'importe quel motif, sans avoir à le justifier de quelque façon que ce soit.

Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 août 2004 modifiant la loi du 6 janvier 1978, vous avez le droit d'avoir communication des données vous concernant, et le droit de demander éventuellement la destruction de ces données si vous décidez d'arrêter votre participation à l'étude. Vous avez également la possibilité de vérifier l'exactitude des informations que vous aurez fournies et la possibilité de demander éventuellement leur correction. Ces droits pourront s'exercer à tout moment en adressant une demande écrite au responsable de l'étude, Philippe Pirard, au département Santé environnement, 12 rue du Val d'Osne, 94410 Saint Maurice cedex.

Le traitement informatique de ces données a fait l'objet d'une demande d'autorisation à la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) qui a émis un avis favorable (demande d'autorisation n°1610785, délibération n°2013-064 du 7 mars 2013).

Le promoteur de cette étude (Institut de Veille Sanitaire, 12, rue du Val d'Osne, 94415 Saint Maurice cedex) a contracté une assurance (AXA FRANCE IARD, n° contrat : 1745153504) conformément à la loi du 20 décembre 1988 modifiée (Livre II Bis du Code de la Santé Publique) ;

Si vous avez des questions

Pendant toute la durée de l'étude, vous pourrez demander, à tout moment, toute information complémentaire aux responsables de l'étude à l'Institut de Veille Sanitaire :

- par courrier : Département Santé Environnement, 12 rue du Val d'Osne, 94415 Saint Maurice cedex
- par courriel : japon2011.questionnaire@invs.sante.fr
- par téléphone au 01.41.79.67.57

Annexe 3 : formulaire de consentement

Consentement de participation à l'étude sur les expositions aux facteurs de stress et l'impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon depuis le 11 mars 2011

Je, soussigné(e) (*nom, prénom*)

demeurant à

Certifie que Mme/M. (*nom, qualité*) m'a proposé de participer à l'étude sur le vécu des ressortissants français présents au Japon depuis le 11 mars 2011 en rapport avec les conséquences du tsunami, du tremblement de terre et de l'accident nucléaire, réalisée par l'Institut de veille sanitaire, et certifie avoir lu et compris la lettre d'information qui m'a été remise.

J'ai bien pris connaissance :

- des informations sur les buts de l'étude et son déroulement ;
- du fait que je suis libre d'accepter ou de refuser de participer à cette étude ;
- que l'entretien sera intégralement enregistré ;
- que l'enregistrement sera détruit mais après avoir été retranscrit informatiquement.

J'ai été informé(e) que les données enregistrées à l'occasion de cette étude feront l'objet d'un traitement informatisé et je pourrai exercer mon droit d'accès et de rectification à tout moment auprès des responsables de l'étude, en conformité avec les dispositions de la loi n°2004-801 du 6 août 2004 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel.

Je pourrai à tout moment demander toute information complémentaire aux responsables de l'étude, à l'Institut de Veille Sanitaire, par courrier (12, rue du Val d'Osne, 94415 Saint Maurice cedex), par courriel (japon2011.questionnaire@invs.sante.fr) ou grâce au numéro de téléphone suivant : 01.41.79.67.57.

J'ai bien noté que :

- cette étude a reçu l'avis favorable de la Commission nationale informatique et liberté (demande d'autorisation n°1610785, délibération n°2013-064 du 7 mars 2013)
- le promoteur de cette étude (Institut de veille sanitaire, 12, rue du Val d'Osne, 94415 Saint Maurice cedex) a contracté une assurance (AXA FRANCE IARD, n° contrat : 1745153504) conformément à la loi du 20 décembre 1988 modifiée (Livre II Bis du Code de la Santé Publique).

- ❖ J'accepte librement et volontairement de participer à l'étude sur le vécu des ressortissants français présents au Japon depuis le 11 mars 2011 en rapport avec les conséquences du tsunami, du tremblement de terre et de l'accident nucléaire

☐ OUI ☐ NON

- ❖ J'accepte librement et volontairement que l'entretien fasse l'objet d'un enregistrement complet puis d'une transcription informatique

☐ OUI ☐ NON

Mon consentement ne dégage en rien les organisateurs de cette étude de leurs responsabilités, et je conserve tous mes droits garantis par la loi.

Je suis libre de décider d'arrêter ma participation à l'ensemble cette étude à tout moment et sans avoir à fournir de justification.

Fait à

Le (*jour, mois, année*)/...../2013

Signature :

Exposition aux facteurs de stress et impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon en mars 2011

Étude qualitative

Le séisme survenu au Japon le 11 mars 2011 a entraîné un tsunami et un accident nucléaire. L'objectif de cette étude est de mieux connaître, pour les ressortissants français présents, les expositions aux facteurs de stress liés à ces événements, ainsi que l'impact psychosocial et les besoins d'information et de prise en charge qui en ont résulté.

Une étude qualitative par entretiens semi-directifs a été réalisée auprès d'une dizaine de personnes sélectionnées parmi celles qui avaient répondu à l'enregistrement proposé par l'InVS. Les entretiens se sont déroulés entre juin et octobre 2013 en face à face (7 en France, 2 au Japon) ou par visioconférence pour une personne domiciliée au Japon.

Les résultats confirment le vécu bouleversant de cette catastrophe multiple pouvant contribuer, parfois à distance de l'événement, à la survenue de manifestations anxieuses, thymiques ou des modifications de la personnalité qui peuvent nécessiter un recours aux soins. Les facteurs de stress classiquement identifiés en rapport avec les catastrophes naturelles sont retrouvés. La question de l'information a été centrale, notamment au sujet de la contamination radiologique suscitant une inquiétude prolongée. L'expatriation est une situation particulière qui modifie les modalités de vécu de tels événements. Cette expérience a sensiblement influencé ou précipité des décisions relatives à l'existence.

Ces résultats vont être utilisés pour planifier les études épidémiologiques post-catastrophe. Ils confirment l'importance d'un enregistrement initial des personnes impliquées et d'une offre d'information et de dépistage adaptée et maintenue dans le long terme qui donne aux personnes exposées la possibilité de rester actives dans leurs choix et leurs décisions.

Mots clés : accident nucléaire, tremblement de terre, Japon, expatriation, analyse qualitative, impact psychosocial

Exposure to stress and psychosocial impact of the Great East Japan Earthquake on French Nationals who were in Japan in March 2011

A qualitative study

The Great East Japan Earthquake and Tsunami of the 11th of March 2011 was followed by a nuclear accident. This study aim to identify the exposure to stress, the psychosocial impact and information need of the French Nationals who were in Japan at this time as well as the care they were looking for.

A qualitative study based on 10 semi-structured interviews of French nationals was carried out between June and October 2013. They were chosen among the French who answered to the registry launched by the InVS considering the importance of the event. The interviews were face to face (7 in France, 2 in Japan) except for one in Japan that was performed by videoconference.

This study confirms the impact of this disaster on real life experience. Some interviewed relate anxious and thymic manifestations or impacts on personality that might lead to seek care, even two years after the events. Beyond stress factors usually linked to natural disaster, this study showed that the issue of information was considerable, in particular about nuclear contamination that makes the feeling of worrying long lasting. Living abroad is a specificity that modifies the experience of such extreme events. This experience influenced the life-course of the exposed.

These results will be useful for future post-disaster epidemiological studies. They plaid also for registering involved people as well as preparing appropriate and sustained information and mental health screening which allows people to stay active in their choices and decisions.

Citation suggérée :

Hemdane A, Rudy H, Sturm G, De Stefano C, Pirard P, Motreff Y, Baubet T. Exposition aux facteurs de stress et impact psychosocial du tremblement de terre de Tohoku et de ses conséquences sur les Français présents au Japon en mars 2011. Étude qualitative. Saint-Maurice : Institut de veille sanitaire ; 2015. 49 p. Disponible à partir de l'URL : <http://www.invs.sante.fr>